



LƯU QUANG HIỆP (Tổng Chủ biên) – ĐỊNH QUANG NGỌC (Chủ biên)  
NGUYỄN VĂN ĐỨC – NGUYỄN VĂN THẠCH – ĐỊNH THỊ MAI ANH

# Giáo dục thể chất

## CẦU LÔNG 10



NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SỰ PHẨM

LƯU QUANG HIỆP (Tổng Chủ biên) – ĐINH QUANG NGỌC (Chủ biên)  
NGUYỄN VĂN ĐỨC – NGUYỄN VĂN THẠCH – ĐINH THỊ MAI ANH

# Giáo dục thể chất

## CẦU LÔNG

(Sách đã được Bộ trưởng Bộ Giáo dục  
và Đào tạo phê duyệt sử dụng trong cơ sở  
giáo dục phổ thông tại Quyết định số  
442/QĐ-BGDDT ngày 28/01/2022)

10

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

*Hình vẽ của cuốn sách  
này được trình bày  
theo hoạt động của  
người thuận tay phải.  
Người thuận tay trái  
thực hiện ngược lại.*



*Các em hãy giữ gìn cẩn thận cuốn sách này,  
không viết, vẽ hoặc tô màu vào các trang sách.*

# LỜI NÓI ĐẦU

Các em học sinh yêu quý!

Cầu lông là một trong những môn thể thao hấp dẫn, thu hút sự tham gia tập luyện và thi đấu của nhiều đối tượng khác nhau. Những năm gần đây, môn Cầu lông phát triển mạnh mẽ, được sử dụng nhiều trong các trường phổ thông và được các em học sinh yêu thích.

Cuốn sách **Giáo dục thể chất 10 - Cầu lông** được biên soạn theo hướng gợi mở với nội dung phù hợp nhằm phát huy khả năng tư duy, sáng tạo của học sinh trong hoạt động học tập và rèn luyện sức khoẻ.

Sách được bố cục thành hai phần chính:

Phần *Kiến thức chung*: trang bị những kiến thức về việc sử dụng các yếu tố tự nhiên và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển thể chất.

Phần *Thể thao tự chọn - Cầu lông*: trang bị một số hiểu biết về lịch sử Cầu lông thế giới và Việt Nam; những kiến thức và kỹ năng cơ bản của môn Cầu lông, được trình bày thành 8 bài theo 3 chủ đề. Mỗi bài học trong các chủ đề được cấu trúc theo bốn phần: Mở đầu, Kiến thức mới, Luyện tập và Vận dụng. Nội dung của từng bài học được lựa chọn một cách khoa học và sắp xếp theo trình tự dạy học hợp lí.

Chúng tôi hi vọng, cuốn sách **Giáo dục thể chất 10 - Cầu lông** sẽ luôn đồng hành và hỗ trợ đắc lực cho các em trong quá trình học tập và rèn luyện sức khoẻ của mình.

Chúc các em có những giờ học Giáo dục thể chất thật vui vẻ và đạt kết quả tốt!

CÁC TÁC GIẢ

# DANH MỤC CHỮ VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU

H Hình

TTCB Tư thế chuẩn bị

VĐV Vận động viên

Đường di chuyển của bộ phận cơ thể

Đường di chuyển của dụng cụ

Học sinh tham gia tập luyện và thi đấu

Học sinh tham gia tập luyện với cầu

Người điều khiển trò chơi

**Chủ đề**

**SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ  
TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG  
ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ,  
PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT**

 **MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẨN ĐẠT**

- Biết sử dụng một số yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ, phát triển các tố chất thể lực.
- Tự giác, tích cực tham gia các hoạt động tập luyện thể dục thể thao trong môi trường tự nhiên để rèn luyện và nâng cao sức khoẻ.

 **KIẾN THỨC MỚI**

**1/ Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khoẻ**

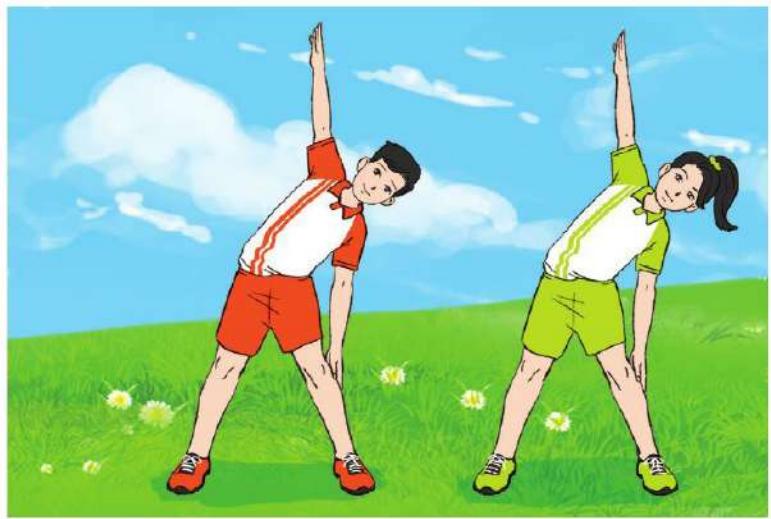
Các yếu tố tự nhiên như: không khí, nước, ánh sáng nếu sử dụng một cách khoa học sẽ góp phần quan trọng đến hiệu quả tập luyện thể dục thể thao và rèn luyện sức khoẻ.

**a. Rèn luyện sức khoẻ bằng tắm không khí**

Tắm không khí là phương pháp lợi dụng tính chất lỏi, hoá của không khí như Oxy, Ozon, nhiệt độ, độ ẩm, tốc độ chuyển động của không khí hay áp suất khí quyển,... để rèn luyện sức khoẻ với các hình thức: tắm không khí trong nhà, ngoài trời hoặc kết hợp tắm không khí trong lúc tập luyện thể dục thể thao.

**• Một số tác dụng của tắm không khí**

- Xoa dịu hệ thần kinh, giúp tinh thần sảng khoái.
- Giúp ăn ngon và ngủ sâu hơn.
- Tăng cường miễn dịch, nâng cao sức đề kháng, giúp cơ thể thích ứng với sự thay đổi của thời tiết, hạn chế được các bệnh: cảm lạnh, cảm gió, say nắng,...



Hình 1. Rèn luyện sức khoẻ bằng tắm không khí

#### • Phương pháp tắm không khí

- Tắm không khí được tiến hành ở những nơi có không khí trong lành, thoảng mát, không nắng gắt, không có gió lùa.
- Thời gian tắm không khí tốt nhất là lúc sáng sớm khi Mặt Trời mọc.
- Khi tắm, mặc ít quần áo hoặc quần áo mỏng.
- Trước khi tắm, vận động làm nóng cơ thể, sau đó cởi, nói bớt quần áo.
- Bắt đầu tập tắm không khí từ 10 – 15 phút, sau đó có thể tăng lên 30 – 60 phút và tối đa không quá 90 phút.
- Có thể kết hợp tắm không khí với tập luyện các môn thể thao như: đi bộ, chạy, đá cầu.

#### • Những điều cần chú ý khi tắm không khí

- Khi tắm không khí, nếu xuất hiện cảm giác như rét run, nổi da gà,... thì cần dừng tắm lại ngay.
- Tránh tắm không khí trong những ngày mưa phùn, gió lạnh.
- Vào mùa đông nên tắm không khí ở trong nhà, nơi có không khí lưu thông.
- Không tắm không khí khi cơ thể mệt mỏi, sốt cao, quá đói, quá no hoặc mắc bệnh ở giai đoạn cấp tính.

#### b. Rèn luyện sức khoẻ bằng tắm nước

Tắm nước là phương pháp lợi dụng tính chất lí, hoá của nước như nhiệt độ, thành phần nước,... để rèn luyện sức khoẻ với các hình thức: tắm nước ở bể bơi; tắm biển; tắm trong buồng tắm, bể sục; tắm hơi,...

### • Một số tác dụng của tắm nước

Rèn luyện sức khoẻ bằng tắm nước, đặc biệt là nước lạnh (ở nhiệt độ phù hợp) có tác dụng tốt cho hệ thống mạch máu, tăng cường tuần hoàn, đẩy mạnh quá trình trao đổi chất, giúp cơ thể nhanh chóng thích nghi khi nhiệt độ môi trường thay đổi.

### • Phương pháp tắm nước

- Thời gian rèn luyện với nước lạnh tốt nhất bắt đầu từ mùa hè và tiến hành vào buổi sáng sớm sau khi tập thể dục buổi sáng.
- Khi mới rèn luyện nên bắt đầu bằng tắm nước ấm ( $25 - 30^{\circ}\text{C}$ ), sau đó hạ dần nhiệt độ nước tới mức phù hợp (cơ thể có thể chịu đựng được). Lưu ý: mỗi ngày không hạ quá  $1^{\circ}\text{C}$ .
- Trước tiên, dùng khăn nhúng nước chà xát từ chân, đùi rồi đến tay, sau đó mới đến ngực, đầu. Khi đã thích nghi với nước có thể chuyển sang giội nước toàn thân hoặc tắm vòi hoa sen, bơi,... Sau đó lau khô người và tiến hành tự xoa bóp nhanh vùng bụng, ngực, lưng, tay và chân rồi mới mặc quần áo. Thời gian tắm từ 1 – 3 phút và thực hiện ở nơi kín gió.

### • Những điều cần chú ý khi tắm nước

- Không rèn luyện tắm nước lạnh nếu trước khi tập cơ thể xuất hiện cảm giác rét run, nổi da gà.
- Rèn luyện bằng nước lạnh cần đảm bảo nguyên tắc: nước càng lạnh thì thời gian rèn luyện càng ngắn.
- Nếu rèn luyện sức khoẻ bằng hình thức bơi, cần lưu ý nguyên tắc vừa sức với lứa tuổi và giới tính. Tốt nhất là bơi trong các bể bơi đủ tiêu chuẩn và được vệ sinh thường xuyên hoặc trên các bãi tắm biển an toàn, thời gian tốt nhất là vào buổi sáng sớm.

## c. Rèn luyện sức khoẻ bằng tắm nắng

Tắm nắng là phương pháp lợi dụng tính chất lí, hoá của tia nắng như: ánh sáng hồng ngoại, tia cực tím, bức xạ mặt trời,... để rèn luyện sức khoẻ với các hình thức: tắm nắng ở hành lang nhà, trong vườn, bên bờ hồ, trên bãi biển,...

### • Một số tác dụng của tắm nắng

- Tăng tổng hợp vitamin D tự nhiên, tăng cường sức khoẻ cơ, xương.
- Tăng cường miễn dịch, nâng cao sức đề kháng, thúc đẩy hồi phục sức khoẻ sau bệnh tật.
- Tăng cường lưu thông máu, giúp điều hoà huyết áp, hạn chế nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, hô hấp, giảm các bệnh ngoài da, mang lại làn da khoẻ mạnh.
- Cải thiện tâm trạng, giúp tinh thần vui vẻ, sảng khoái, chống lại chứng trầm cảm và ngủ ngon hơn.

### • Phương pháp tắm nắng

- Tắm nắng được tiến hành nơi sạch sẽ, băng phẳng, khô ráo, hướng về Mặt Trời, không khí trong lành, ít bụi, không có gió mạnh, gió xoáy,...
- Tắm nắng lúc Mặt Trời chiếu không gay gắt. Mùa hè nên tắm vào sáng sớm trước 8h00 hoặc sau 16h00. Các mùa còn lại thì tắm vào lúc ám nhát trong ngày.
- Trước khi tắm nắng nên ở dưới bóng mát từ 10 – 15 phút.
- Tắm nắng ở tư thế nằm sấp hoặc ngửa, có mũ che mặt hoặc gáy.
- Bắt đầu tập tắm nắng từ 5 – 10 phút, sau đó tăng dần thời gian nhưng không quá 30 phút, mỗi ngày tắm từ 1 – 2 lần. Sau 5 – 10 phút cần thay đổi tư thế nằm để cơ thể được tiếp xúc đều với ánh nắng mặt trời.
- Sau khi tắm nắng cần tắm không khí khoảng 10 – 15 phút, sau đó tắm bằng nước sạch dưới vòi hoa sen hoặc bơi. Tắm xong cần nghỉ ở chỗ mát.

### • Những điều cần chú ý khi tắm nắng

- Trong 3 – 7 ngày đầu cần tập tắm nắng ở chỗ có mái che hay bóng cây.
- Không được tắm qua nước trước khi tắm nắng.
- Nên tắm nắng trước hoặc sau khi ăn khoảng 90 – 120 phút.
- Không tắm nắng khi quá đói, quá no, lúc cơ thể mệt mỏi hoặc mắc các bệnh ngoài da.
- Không nên tắm nắng qua cửa kính, vì phần lớn tia tử ngoại không đi qua được kính.
- Không nên đọc sách và ngủ khi tắm nắng, vì sẽ ảnh hưởng đến tế bào thần kinh thị giác, giác ngủ cũng không sâu.
- Cần đeo kính mát để bảo vệ mắt.
- Nên sử dụng kem chống nắng để bảo vệ da.

## E/ Dinh dưỡng để phát triển thể chất

### a. Các nhóm chất dinh dưỡng cần thiết cho hoạt động thể lực

#### • Các chất dinh dưỡng thuộc nhóm sinh năng lượng

- *Chất bột đường (Carbohydrate)*: là chất dinh dưỡng cung cấp năng lượng quan trọng nhất cho cơ thể.
  - + Nguồn cung cấp chính: các loại trái cây, rau, củ, sữa, các loại hạt, yến mạch, bánh, mứt, kẹo,...
  - + Vai trò chính đối với hoạt động thể lực: cung cấp năng lượng cho cơ bắp hoạt động.

Nếu không cung cấp đủ carbohydrate cho cơ thể thì khả năng hoạt động thể lực sẽ bị suy giảm và thời gian hồi phục kéo dài. Nếu cung cấp thừa carbohydrate thì một phần carbohydrate sẽ được chuyển hóa thành chất béo.



Hình 2. Một số thực phẩm chứa nhiều chất bột đường (Carbohydrate)

– *Chất đạm (Protein)*: là chất dinh dưỡng rất cần thiết giúp tu bổ và xây dựng cấu trúc của các tổ chức và tế bào trong cơ thể.

+ Nguồn cung cấp chính: các loại thịt, cá, trứng, tôm, cua, đậu, lạc, vừng,...

+ Vai trò chính đối với hoạt động thể lực: phục hồi và tăng trưởng cơ bắp. Cơ thể thiếu protein sẽ bị chậm phát triển, suy giảm khả năng miễn dịch. Cung cấp quá nhiều protein cho cơ thể cũng có hại cho sức khoẻ, gây rối loạn hoạt động gan, thận.



Hình 3. Một số thực phẩm chứa nhiều chất đạm (Protein)

- *Chất béo (Lipid)*: là chất dinh dưỡng cung cấp năng lượng cho cơ thể, thúc đẩy hấp thụ các vitamin tan trong dầu, duy trì sự ổn định thân nhiệt.
  - + Nguồn cung cấp chính: các loại mỡ động vật (lợn, gà, bò,...) và dầu thực vật ( lạc, vừng (mè),...).
  - + Vai trò chính đối với hoạt động thể lực: cung cấp năng lượng. Thiếu lipid sẽ dẫn đến việc cơ thể thiếu các loại vitamin tan trong dầu gây ra nhiều bệnh như: thiếu vitamin A gây các bệnh về mắt, thiếu vitamin D gây còi xương,... Cơ thể thừa lipid có nguy cơ mắc các bệnh béo phì, cao huyết áp, tiểu đường,...



Hình 4. Một số thực phẩm chứa nhiều chất béo (Lipid)

#### • **Các chất dinh dưỡng thuộc nhóm không sinh năng lượng**

*Vitamin và khoáng chất*: là các chất dinh dưỡng tham gia vào tất cả các phản ứng chuyển hoá trong các tế bào của cơ thể.

- Nguồn cung cấp chính: các loại rau, củ, trái cây, rong biển, ngũ cốc, thịt, cá, trứng, sữa,...
- Vai trò chính đối với hoạt động thể lực: thúc đẩy hồi phục sau tập luyện, tăng cường sức đề kháng, phòng ngừa căng thẳng thần kinh,... Cung cấp thiếu hay thừa vitamin và khoáng chất đều gây ra các rối loạn bên trong cơ thể, ảnh hưởng đến sự phát triển và sức khoẻ con người.



Hình 5. Một số thực phẩm chứa nhiều vitamin và khoáng chất

## b. Chế độ dinh dưỡng lành mạnh

Chế độ dinh dưỡng sẽ thay đổi tùy thuộc vào nhiều yếu tố: lứa tuổi, giới tính, đặc điểm cơ thể từng người, mức độ tiêu hao năng lượng trong ngày,... Vì vậy, không có công thức chế độ dinh dưỡng chung cho tất cả mọi người. Tuy nhiên, để có được chế độ dinh dưỡng lành mạnh cần đảm bảo một số nguyên tắc sau:

- Bữa ăn hằng ngày cần đáp ứng đầy đủ năng lượng và cân đối giữa các nhóm chất dinh dưỡng bao gồm: chất bột đường, chất đạm, chất béo, vitamin và khoáng chất (H.6).



Hình 6. Tháp dinh dưỡng cân đối hàng ngày

- Cần chia năng lượng nạp vào cơ thể thành nhiều bữa ăn trong ngày để hấp thụ dinh dưỡng tốt hơn, đồng thời giúp cải thiện tâm trạng và nâng cao hiệu quả tập luyện thể dục thể thao.
  - Ăn sáng đầy đủ, đều đặn giúp chúng ta có sức khoẻ tốt để học tập, lao động và tập luyện thể thao. Một bữa sáng đủ tiêu chuẩn bao gồm ít nhất ba loại thực phẩm: thực phẩm chứa chất bột đường (bánh mì, ngũ cốc,...), thực phẩm chứa protein (thịt, trứng,...), rau xanh và trái cây. Bỏ bữa sáng cơ thể sẽ mệt mỏi, thiếu năng lượng, suy giảm hệ miễn dịch, gia tăng nguy cơ mắc các bệnh dạ dày, tim mạch, béo phì,...
  - Hạn chế ăn thực phẩm chế biến sẵn và các món ăn nhanh nhiều dầu mỡ, chất béo, muối,...
  - Ăn chậm và nhai kỹ sẽ giúp cho việc hấp thụ các chất dinh dưỡng tốt hơn.
  - Uống đủ 2 lít nước mỗi ngày để đảm bảo chức năng điều nhiệt và bù đắp cho cơ thể trong suốt thời gian hoạt động.
- \* Lưu ý: Dinh dưỡng lành mạnh là dinh dưỡng đầy đủ, cân đối, hợp lí, đảm bảo chất lượng và vệ sinh an toàn thực phẩm.

## VẬN DỤNG

**1/** Hãy cho biết những chú ý khi sử dụng không khí, nước và ánh nắng để rèn luyện sức khoẻ.

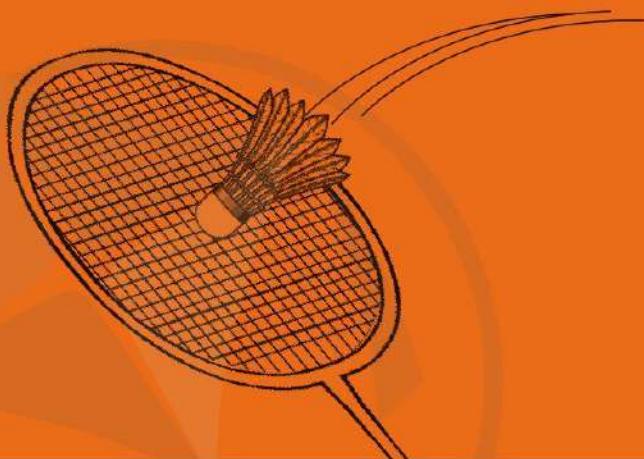
**2/** Để đảm bảo chế độ dinh dưỡng lành mạnh, chúng ta cần chú ý những vấn đề gì?

**3/** Vận dụng những hiểu biết về các yếu tố tự nhiên (không khí, nước, ánh sáng) và dinh dưỡng để rèn luyện sức khoẻ hằng ngày.

# THỂ THAO TỰ CHỌN **CẦU LÔNG**

**Chủ đề 1**

## **LỊCH SỬ MÔN CẦU LÔNG; KĨ THUẬT DI CHUYỂN VÀ KĨ THUẬT ĐÁNH CẦU THẤP TAY**



**BÀI  
1**

### **LỊCH SỬ MÔN CẦU LÔNG; KĨ THUẬT CẦM CẦU, CẦM VỢT VÀ KĨ THUẬT DI CHUYỂN CƠ BẢN**

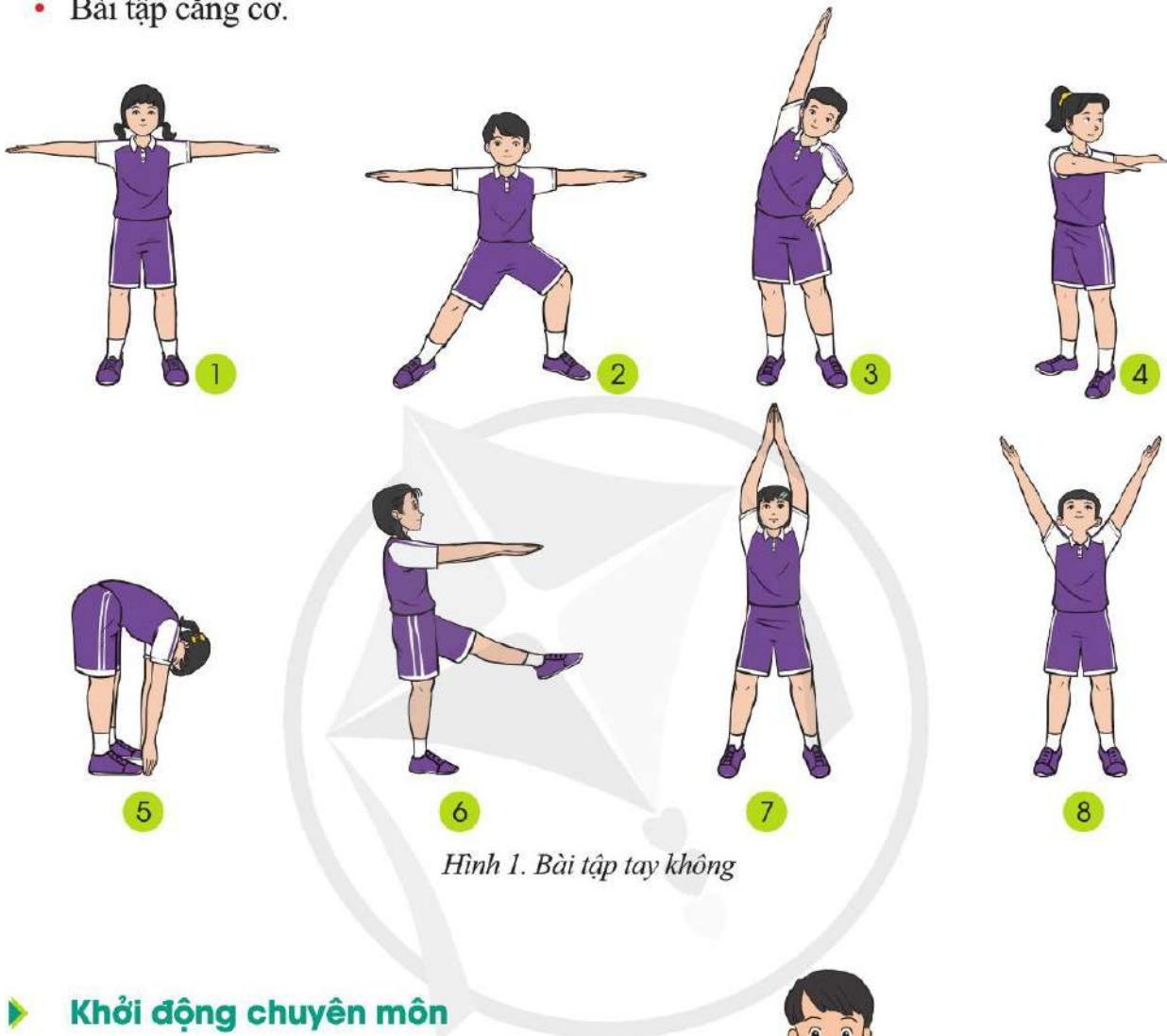
#### **MỞ ĐẦU**

##### **MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT**

- Biết sơ lược về lịch sử môn Cầu lông trên thế giới và Việt Nam.
- Thực hiện được kĩ thuật cầm cầu, cầm vợt và tư thế chuẩn bị; kĩ thuật di chuyển một bước, kĩ thuật di chuyển nhiều bước.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Có ý thức tự giác và tinh thần tập thể trong tập luyện.

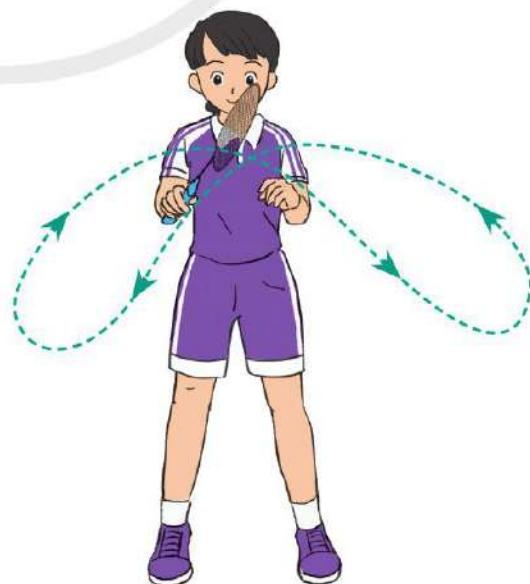
## ► Khởi động chung

- Bài tập tay không (H.1).
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.



## ► Khởi động chuyên môn

- Xoay khớp cổ tay, vai với vợt.
- Lăng vợt theo hình số 8 chiều thuận hoặc ngược kim đồng hồ (H.2).
- Tăng cầu bằng vợt.



Hình 2. Lăng vợt theo hình số 8

## 1/ Sơ lược về lịch sử môn Cầu lông

### • Trên thế giới:

- Có nhiều giả thiết khác nhau về nguồn gốc môn Cầu lông, trong đó có nhiều tài liệu cho rằng môn Cầu lông bắt nguồn từ trò chơi Poona của Ấn Độ. Năm 1872, một số sĩ quan người Anh từ Ấn Độ trở về nước, phổ biến trò chơi Poona trong giới quý tộc ở thị trấn Badminton, nước Anh.
- Năm 1934, Liên đoàn Cầu lông thế giới được thành lập có trụ sở chính tại London nước Anh, với 9 quốc gia thành viên. Năm 1939, Liên đoàn Cầu lông thế giới (Badminton World Federation – BWF) thông qua luật thi đấu áp dụng cho tất cả các quốc gia thành viên.
- Năm 1992, môn Cầu lông được đưa vào thi đấu chính thức tại Đại hội thể thao Olympic.

### • Ở Việt Nam:

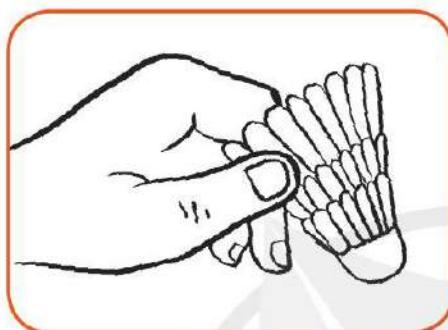
- Môn Cầu lông du nhập Việt Nam bằng hai con đường: Thực dân hoá và Việt kiều về nước.
- Năm 1980, giải Vô địch Cầu lông toàn quốc lần thứ nhất được tổ chức tại Thủ đô Hà Nội.
- Năm 1990, Liên đoàn Cầu lông Việt Nam (Vietnam Badminton Federation – VBF) được thành lập, trụ sở chính tại Thủ đô Hà Nội.
- Năm 1993, Liên đoàn Cầu lông Việt Nam trở thành thành viên chính thức của Liên đoàn Cầu lông châu Á.
- Năm 1994, Liên đoàn Cầu lông Việt Nam trở thành thành viên chính thức của Liên đoàn Cầu lông thế giới.
- Năm 2005, Việt Nam đạt Huy chương Đồng nội dung đồng đội nam tại SEAGAMES 23 tổ chức ở Philippines.
- Các năm 2007, 2013 và 2017, Việt Nam đạt được Huy chương Đồng nội dung đơn nam tại SEAGAMES 24 ở Thái Lan, SEAGAMES 27 ở Myanmar và SEAGAMES 29 ở Malaysia.
- Từ năm 2008 đến nay, Việt Nam luôn có VĐV đủ tiêu chuẩn tham dự thi đấu tại Olympic.
- Năm 2013, Việt Nam đạt Huy chương Đồng nội dung đơn nam tại giải Vô địch Cầu lông thế giới tổ chức ở Trung Quốc.
- Năm 2019, Việt Nam đạt Huy chương Đồng nội dung đơn nam giải Vô địch Cầu lông châu Á tổ chức ở Trung Quốc.
- Năm 2021, tại Olympic Tokyo 2020, Việt Nam có 2 VĐV (1 nam, 1 nữ) đạt tiêu chuẩn tham dự thi đấu.

## Kĩ thuật cầm cầu và cầm vợt

### • Kĩ thuật cầm cầu

Cầm cầu là một trong những động tác chuẩn bị phát cầu, bao gồm hai cách:

- *Kĩ thuật cầm cầu ở phần cánh cầu*: Dùng ngón tay cái và ngón tay trỏ cầm vào phần trên của cánh cầu, các ngón tay còn lại co lại tự nhiên (H.3).
- *Kĩ thuật cầm cầu ở phần thân cầu*: Dùng ngón tay cái và ngón tay trỏ cầm vào phần thân của quả cầu, các ngón tay còn lại nối nhau co lại tự nhiên (H.4).



Hình 3. Kĩ thuật cầm cầu  
ở phần cánh cầu



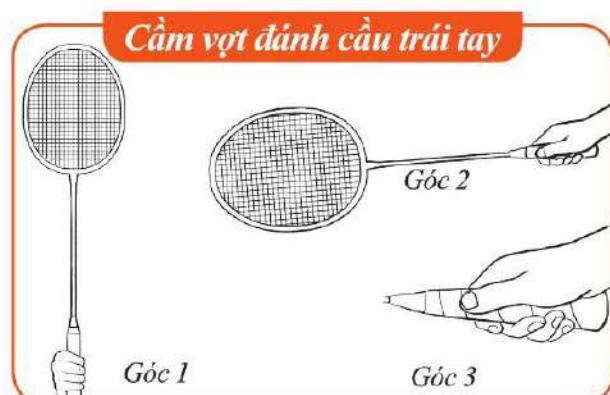
Hình 4. Kĩ thuật cầm cầu  
ở phần thân cầu

### • Kĩ thuật cầm vợt

- *Kĩ thuật cầm vợt đánh cầu thuận tay*: Dùng tay thuận cầm vào mặt nghiêng, phần gần cuối của cán vợt, ngón tay cái và ngón tay trỏ tạo thành góc nhọn, các ngón tay còn lại nắm tự nhiên vào cán vợt. Ngón tay trỏ cách ngón tay giữa khoảng 1 cm, mặt vợt và chiều dẹt của cẳng tay cùng nằm trên một mặt phẳng không gian (H.5a).
- *Kĩ thuật cầm vợt đánh cầu trái tay*: Từ kĩ thuật cầm vợt đánh cầu thuận tay, đưa ngón tay cái tì thẳng vào mặt rộng, cạnh phía trong của cán vợt, các ngón tay còn lại nắm tự nhiên vào cán vợt (H.5b).



a



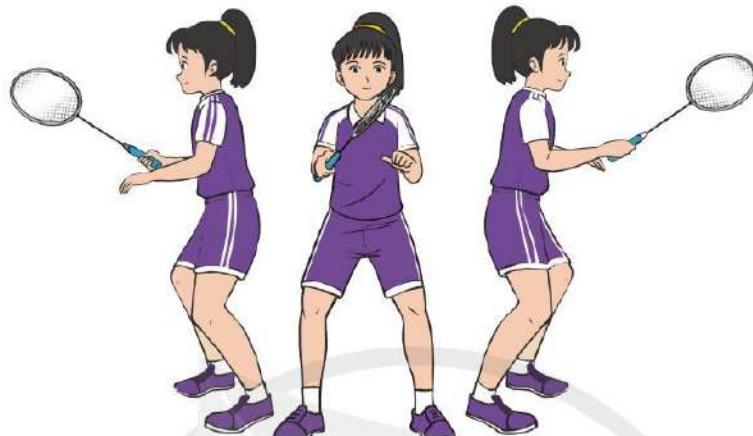
b

Hình 5. Kĩ thuật cầm vợt đánh cầu thuận tay và đánh cầu trái tay

### Tư thế chuẩn bị

Trong tập luyện và thi đấu cầu lông, có hai TTCB cơ bản:

- *TTCB hai chân đứng song song*: Khoảng cách hai chân rộng bằng vai, trọng tâm hạ thấp rơi vào giữa hai chân; thân người hơi ngả về trước; lưng cong tự nhiên; mắt nhìn thẳng; tay thuận cầm vợt, mặt vợt ở phía trước hướng lên cao, tay còn lại co tự nhiên (H.6).



Hình 6. TTCB hai chân đứng song song

- *TTCB đứng chân trước chân sau*: Chân không thuận ở phía trước, khoảng cách giữa hai chân rộng bằng vai, trọng tâm rơi vào chân trước; thân người hơi ngả về trước; lưng cong tự nhiên; mắt nhìn thẳng; tay thuận cầm vợt, mặt vợt ở phía trước cao ngang trán, tay còn lại co tự nhiên (H.7).



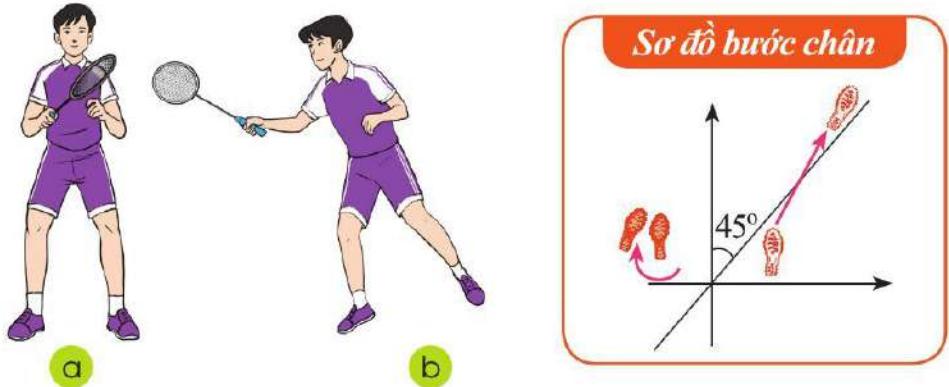
Hình 7. TTCB đứng chân trước chân sau

### Kỹ thuật di chuyển một bước

**TTCB:** Hai chân đứng song song.

**Thực hiện:**

- *Di chuyển tiến phải*: Từ TTCB, chân trái làm trụ, xoay người sang phải, đồng thời bước chân phải lên trước, sang phải một bước chêch khoảng  $45^\circ$  so với hướng chính diện; chân phải khuỷu gối, trọng tâm rơi vào chân phải, thân người hơi ngả về trước ở tư thế chuẩn bị đánh cầu (H.8).



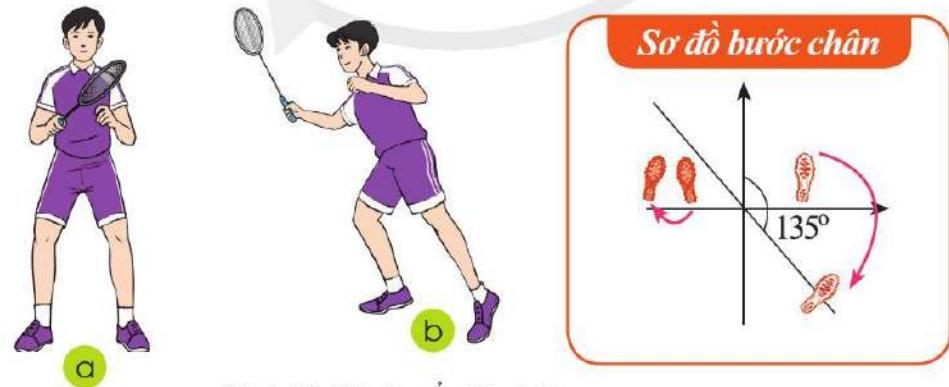
Hình 8. Di chuyển tiến phải

- *Di chuyển tiến trái:* Chân trái làm trụ, xoay người sang trái, đồng thời bước chân phải lênh trước, sang trái một bước chéch khoảng  $45^\circ$  so với hướng chính diện; chân phải khuỵu gối, trọng tâm rơi nhiều vào chân phải, thân người hơi ngả về trước ở tư thế chuẩn bị đánh cầu (H.9).



Hình 9. Di chuyển tiến trái

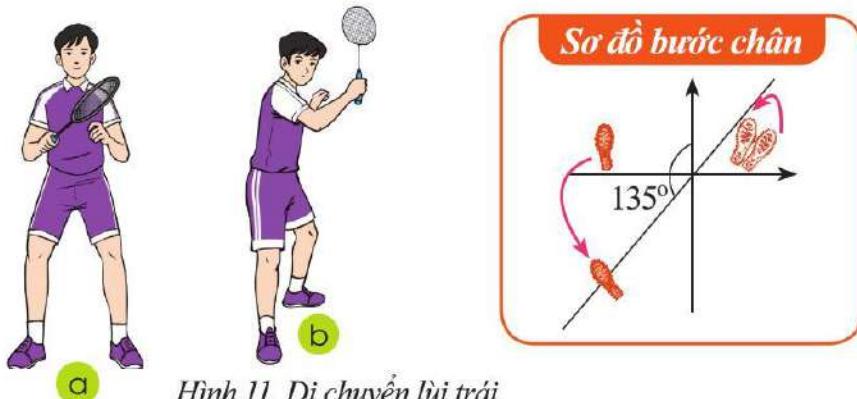
- *Di chuyển lùi phải:* Chân trái làm trụ, xoay người sang phải, chân phải lùi về sau một bước rộng từ 50 – 60 cm tạo thành góc khoảng  $135^\circ$  so với hướng chính diện; trọng tâm rơi nhiều vào chân phải, thân người hơi ngả về phía sau ở tư thế chuẩn bị đánh cầu (H.10).



Hình 10. Di chuyển lùi phải

- *Di chuyển lùi trái:* Chân phải làm trụ, xoay người sang trái, chân trái lùi về sau một bước rộng từ 50 – 60 cm tạo thành góc khoảng  $135^\circ$  so với hướng chính diện; trọng tâm rơi nhiều vào chân trái, thân người hơi ngả về phía sau ở tư thế chuẩn bị đánh cầu (H.11).

**Kết thúc:** Thu chân về TTCB.



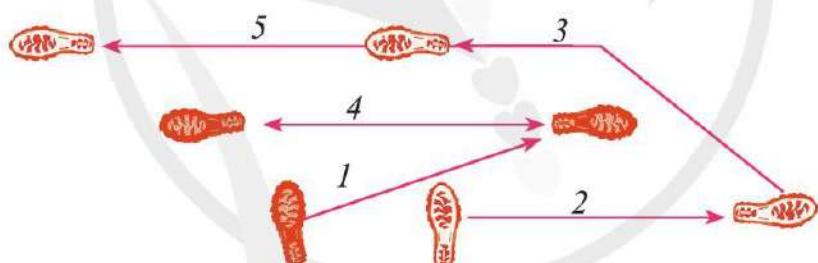
**Một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật di chuyển một bước:** Giữ thăng bằng cơ thể khi di chuyển; kiểm soát góc độ bước chân.

### Kĩ thuật di chuyển nhiều bước

**TTCB:** Hai chân đứng song song.

#### Thực hiện:

– *Di chuyển ngang bước chéo:* Chân phải làm trụ, xoay người sang phải khoảng  $90^\circ$ , bước chân trái về trước (1), bước tiếp chân phải (2), chân phải khuỷu gối, trọng tâm rơi vào chân phải, thân người ở tư thế chuẩn bị đánh cầu. Sau đó, dùng lực đạp mạnh chân phải, quay vòng thân người ra sau, sang trái khoảng  $180^\circ$ , đồng thời chân phải bước xoay chân (3), bước tiếp chân trái (4), bước tiếp chân phải (5). Bước cuối cùng, chân phải ở trước, chạm đường biên dọc bên trái, tạo thành tư thế chuẩn bị đánh cầu. Lặp lại di chuyển sang phải, sang trái liên tục (H.12).



– *Di chuyển tiến, lùi:* Chân phải làm trụ, bước chân trái về trước, bước tiếp chân phải. Bước cuối cùng, chân phải ở phía trước, trọng tâm rơi vào chân phải; sau đó đạp mạnh chân phải theo hướng ngược lại bước lùi về sau, thân người hơi ngửa, trọng tâm hơi ngả về phía sau. Di chuyển lùi hai chân luân phiên, bước cuối cùng chân phải ở phía sau (H.13).



**Kết thúc:** Thu chân về TTCB.

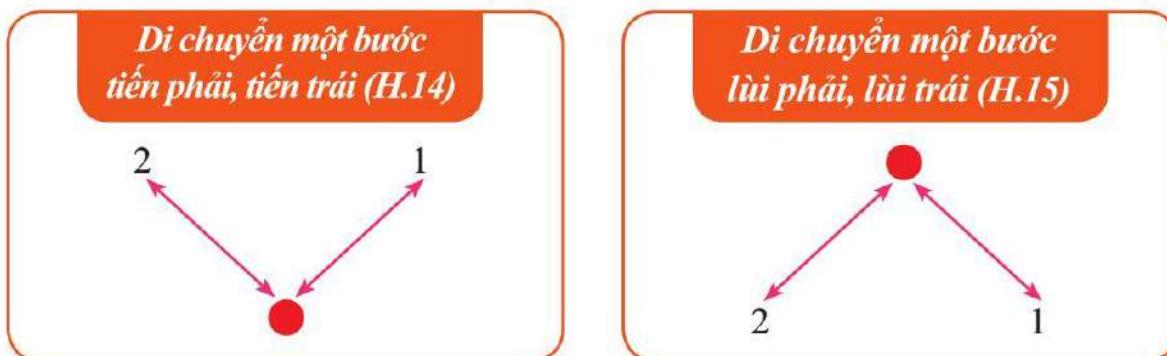
**Một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật di chuyển nhiều bước:** Giữ thăng bằng cơ thể khi di chuyển; kiểm soát góc độ bước chân.



## LUYỆN TẬP

### 1/ Luyện tập kĩ thuật di chuyển một bước

- Luyện tập đơn lẻ từng kĩ thuật di chuyển một bước: tiến phải, tiến trái (H.14), lùi phải, lùi trái (H.15).

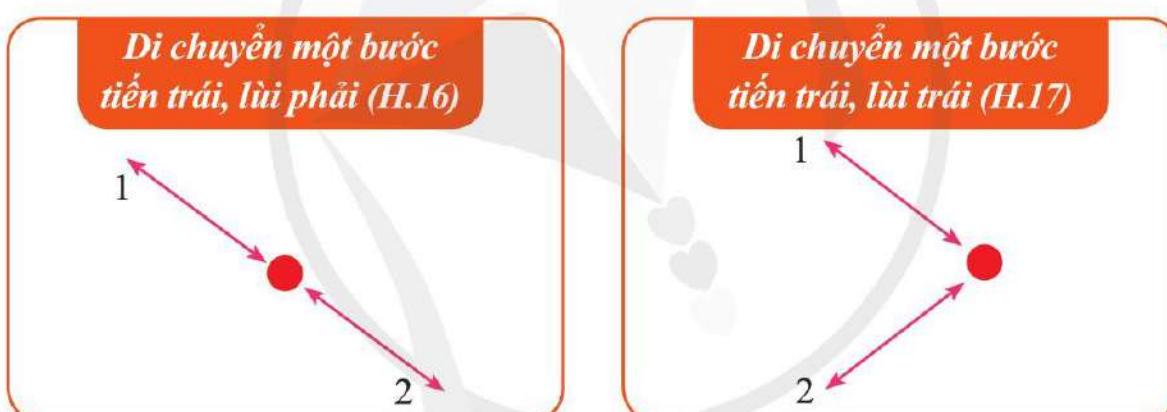


Hình 14. Sơ đồ tập luyện di chuyển  
một bước tiến phải, tiến trái

**Di chuyển một bước  
lùi phải, lùi trái (H.15)**

Hình 15. Sơ đồ tập luyện di chuyển  
một bước lùi phải, lùi trái

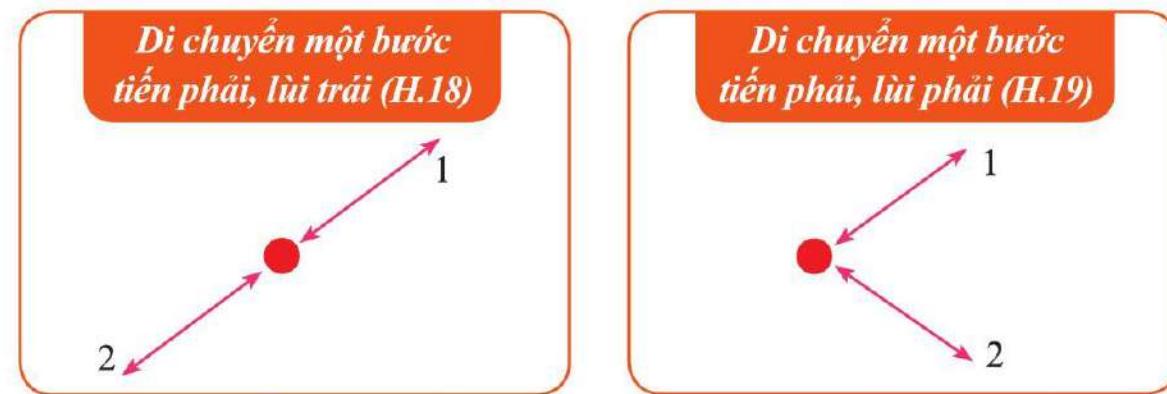
- Phối hợp thực hiện hai kĩ thuật di chuyển một bước: Luân phiên thực hiện từng kĩ thuật di chuyển một bước, sau đó quay về TTGB và tiếp tục thực hiện động tác di chuyển một bước tiếp theo như sơ đồ H.16, 17, 18, 19.



Hình 16. Sơ đồ tập luyện phối hợp  
di chuyển một bước tiến trái, lùi phải

**Di chuyển một bước  
tiến trái, lùi trái (H.17)**

Hình 17. Sơ đồ tập luyện phối hợp  
di chuyển một bước tiến trái, lùi trái



Hình 18. Sơ đồ tập luyện phối hợp  
di chuyển một bước tiến phải, lùi trái

**Di chuyển một bước  
tiến phải, lùi phải (H.19)**

Hình 19. Sơ đồ tập luyện phối hợp  
di chuyển một bước tiến phải, lùi phải

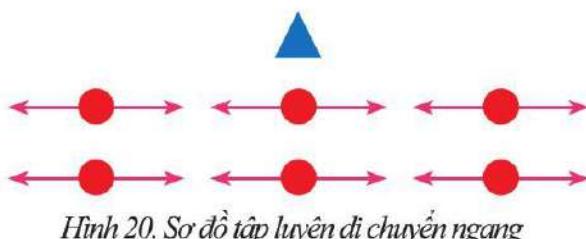
Các bài tập trên có thể tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

- Di chuyển một bước theo tín hiệu: Đứng ở TTCB hai chân song song thực hiện di chuyển một bước theo tín hiệu của giáo viên hoặc người hỗ trợ. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

### **E/ Luyện tập kĩ thuật di chuyển nhiều bước**

#### **• Di chuyển ngang**

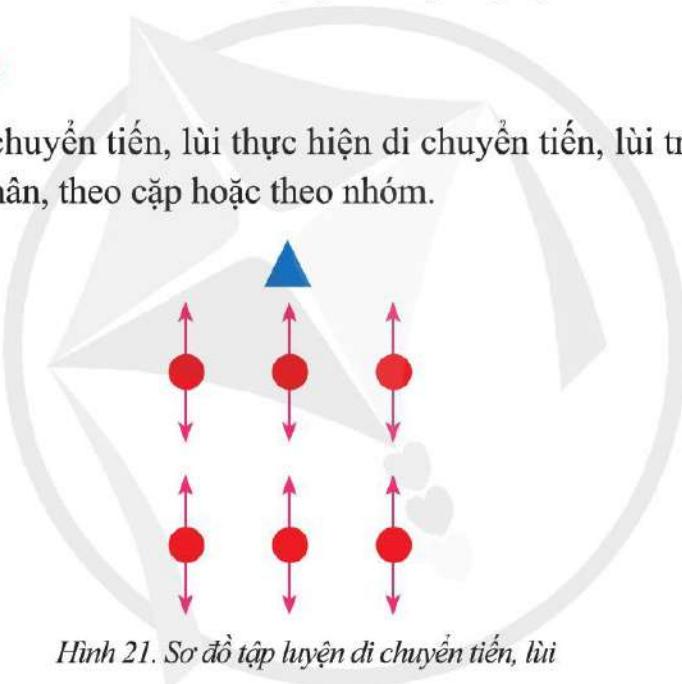
Sử dụng kĩ thuật di chuyển ngang bước chéo thực hiện di chuyển ngang sang bên trái và bên phải trên cự li từ 4 – 5 m (H.20). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 20. Sơ đồ tập luyện di chuyển ngang

#### **• Di chuyển tiến, lùi**

Sử dụng kĩ thuật di chuyển tiến, lùi thực hiện di chuyển tiến, lùi trên cự li từ 5 – 6 m (H.21). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 21. Sơ đồ tập luyện di chuyển tiến, lùi



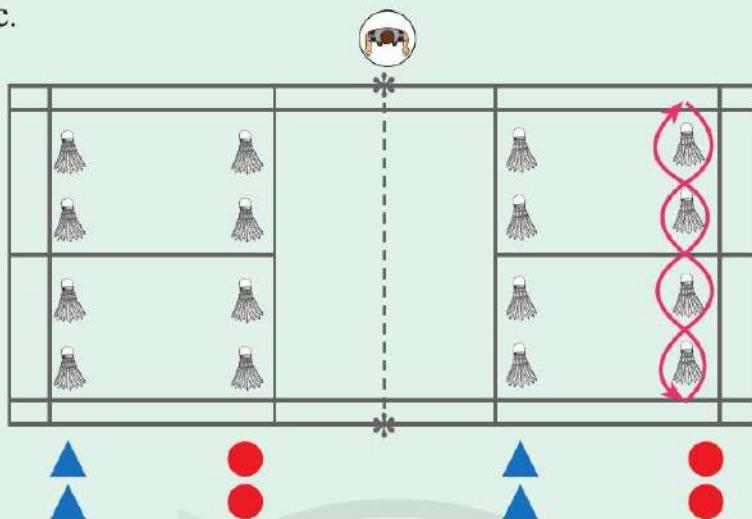
## TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH, SỨC MẠNH CHÂN VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

### **1. Chạy qua chướng ngại vật**

#### **Chuẩn bị:**

- Đặt các quả cầu làm chướng ngại vật như sơ đồ H.22.
- Chia số học sinh trong lớp thành 4 đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở ngoài đường biên dọc.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng thành viên mỗi đội di chuyển qua chướng ngại vật, sau đó di chuyển về cuối hàng (H.22). Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.

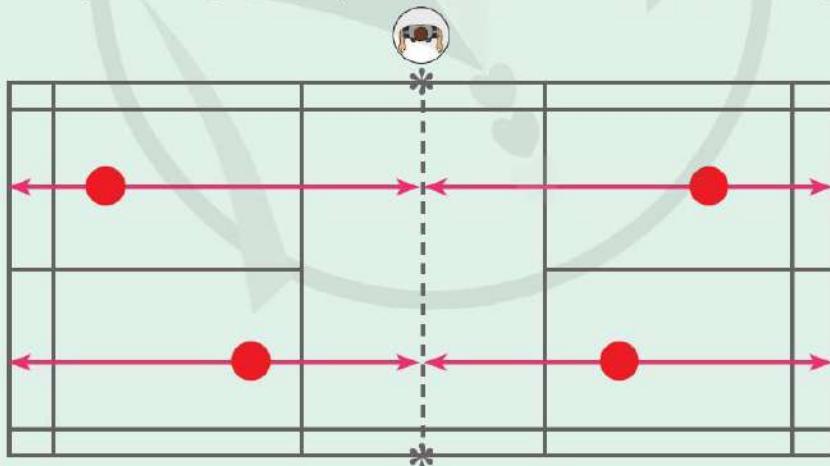


Hình 22. Sơ đồ trò chơi “Chạy qua chướng ngại vật”

## 2. Nhảy lò cò lên xuống

**Chuẩn bị:** Chia số học sinh trong lớp thành các nhóm 4 người, xếp theo hàng dọc đứng ở sau đường biên ngang, mặt hướng về lưới (H.23).

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, các thành viên trong mỗi nhóm nhảy lò cò lên gần lưới, sau đó nhảy lò cò ngược lại (H.23). Ai về đích đầu tiên sẽ thắng cuộc.



Hình 23. Sơ đồ trò chơi “Nhảy lò cò lên xuống”

## VẬN DỤNG

- 1/ Nêu một số mốc quan trọng trong lịch sử của môn Cầu lông trên thế giới và ở Việt Nam.
- 2/ Nêu sự khác nhau giữa kĩ thuật di chuyển một bước và kĩ thuật di chuyển nhiều bước.
- 3/ Vận dụng kĩ thuật di chuyển một bước, di chuyển nhiều bước vào các trò chơi vận động để phát triển các tố chất thể lực và vui chơi hằng ngày.

 MỞ ĐẦU

 MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật đánh cầu thấp tay.
- Vận dụng được một số quy định về kích thước sân và thiết bị trên sân cầu lông trong tập luyện.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Tự giác, tích cực và đoàn kết, giúp đỡ bạn trong tập luyện.

 Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

 Khởi động chuyên môn

- Tại chỗ xoay khớp cổ tay, vai với vợt và lăng vợt phải, trái.
- Di chuyển một bước, nhiều bước.
- Tăng cầu bằng vợt tại chỗ và di chuyển.

 KIẾN THỨC MỚI

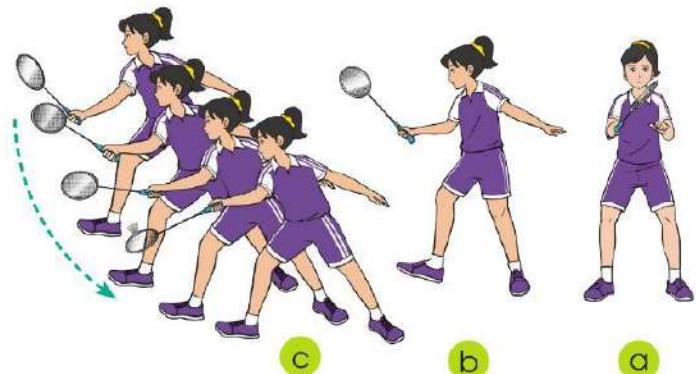
 Kĩ thuật đánh cầu thấp tay

**Kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay**

**TTCB:** Hai chân đứng song song (H.1a).

**Thực hiện:** Di chuyển đến vị trí cầu rơi, bước cuối cùng ở tư thế đánh cầu thuận tay (H.1b), vợt chuyển động từ trên xuống dưới, từ sau ra trước, mặt vợt hướng trước. Vị trí tiếp xúc đánh cầu ở trước bàn chân thuận, cao ngang gối (H.1c).

**Kết thúc:** Lăng vợt nhanh, gấp nhanh cổ tay, di chuyển về TTCB.



Hình 1. Kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay

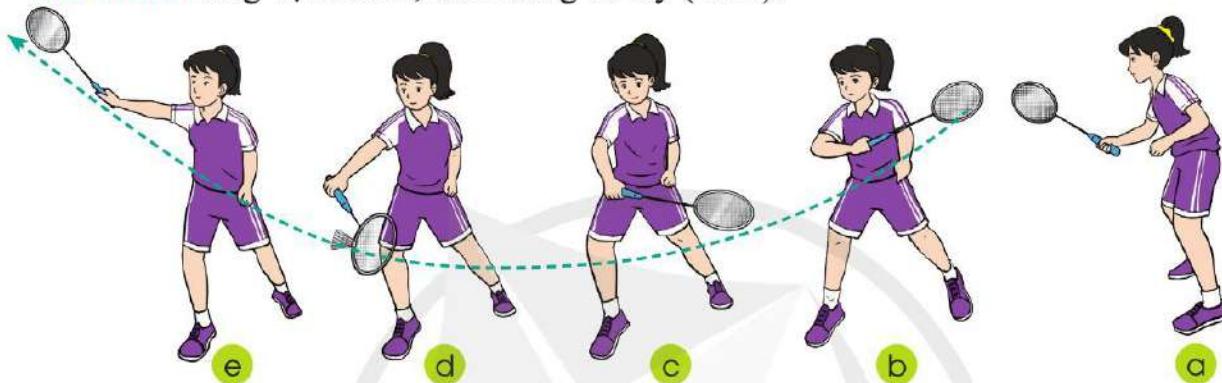
**Một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay:** Thực hiện đúng kĩ thuật di chuyển bước chân; lựa chọn vị trí tiếp xúc cầu phù hợp; sử dụng lực cổ tay khi đánh cầu.

### • Kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay

**TTCB:** Hai chân đứng song song (H.2a).

**Thực hiện:** Di chuyển đến vị trí cầu rơi, vợt chuyển động từ phải sang trái, ra sau, bước cuối cùng ở tư thế đánh cầu trái tay (H.2b). Sau đó lăng vợt từ sau ra trước đánh cầu. Vị trí tiếp xúc cầu ở trước bàn chân thuận, cao ngang gối (H.2c, d).

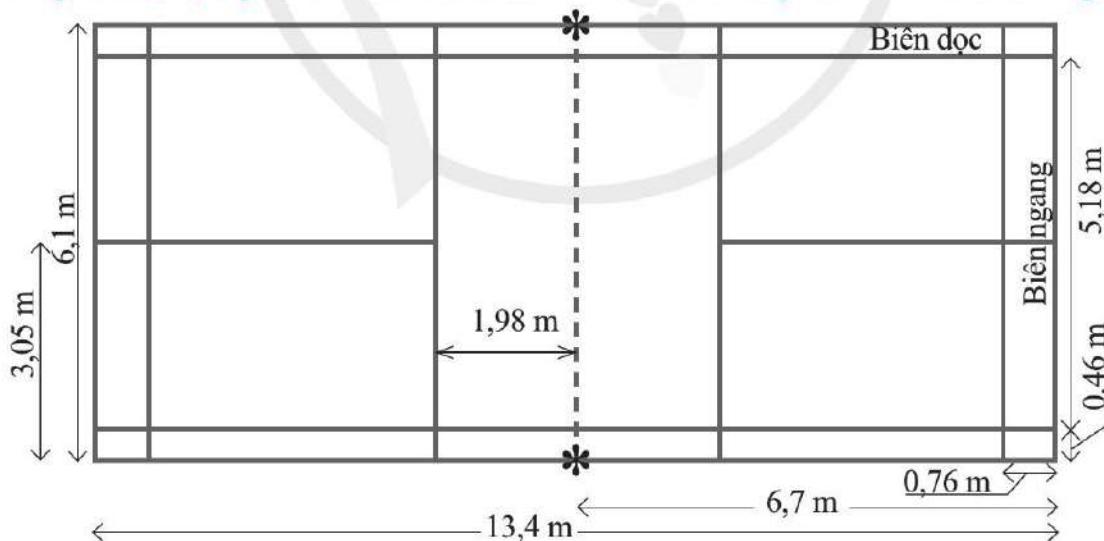
**Kết thúc:** Lăng vợt nhanh, duỗi dừng cổ tay (H.2e).



Hình 2. Kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay

**Một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay:** Kiểm soát góc độ bước chân và giữ thăng bằng cơ thể; mắt quan sát đường cầu đến và xác định vị trí đánh cầu phù hợp; sử dụng lực cổ tay khi đánh cầu.

### ■ Một số quy định về kích thước sân và thiết bị trên sân cầu lông



Hình 3. Sơ đồ sân đánh đơn - đôi

- Chiều dài sân: 13,4 m.
- Chiều rộng sân đánh đôi: 6,1 m.
- Chiều rộng sân đánh đơn: 5,18 m.
- Khoảng cách từ cột lưới đến đường giới hạn giao cầu gần: 1,98 m.

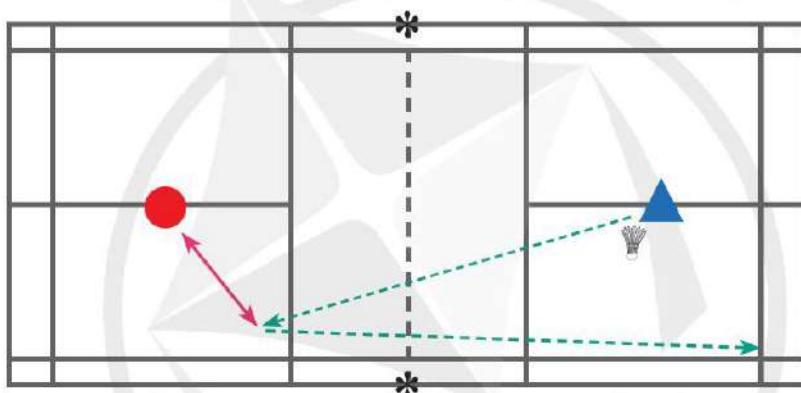
- Khoảng cách từ đường giới hạn giao cầu xa trong đánh đôi đến đường biên ngang: 0,76 m.
- Khoảng cách từ đường biên dọc sân đánh đôi đến đường biên dọc sân đánh đơn: 0,46 m.
- Cột lưới cao: 1,55 m tính từ mặt sân.
- Chiều dài lưới: 6,1 m; chiều rộng lưới: 0,76 m.

## LUYỆN TẬP

### 7/ Luyện tập kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay

#### • Di chuyển tiến phải đánh cầu thấp thuận tay

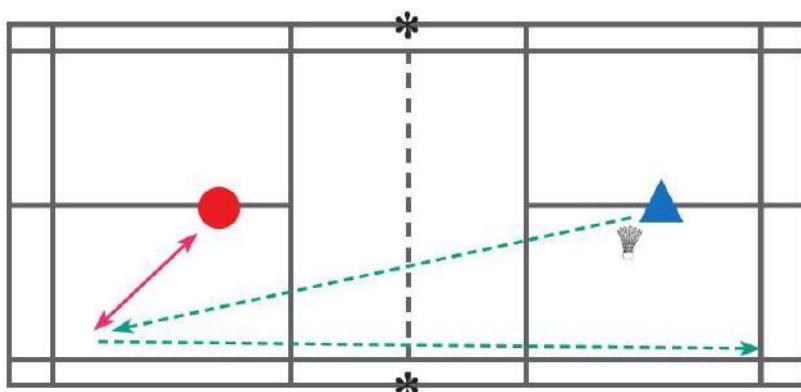
- Mô phỏng kĩ thuật di chuyển tiến phải đánh cầu thấp thuận tay. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.
- Di chuyển tiến phải đánh cầu thấp thuận tay có người hỗ trợ tung (giao) cầu, sau đó về vị trí ban đầu chuẩn bị lần tập tiếp theo (H.4). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện di chuyển tiến phải đánh cầu thấp thuận tay

#### • Di chuyển lùi phải đánh cầu thấp thuận tay

- Mô phỏng kĩ thuật di chuyển lùi phải đánh cầu thấp thuận tay. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.
- Di chuyển lùi phải đánh cầu thấp thuận tay có người hỗ trợ tung (giao) cầu, sau đó về vị trí ban đầu chuẩn bị lần tập tiếp theo (H.5). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

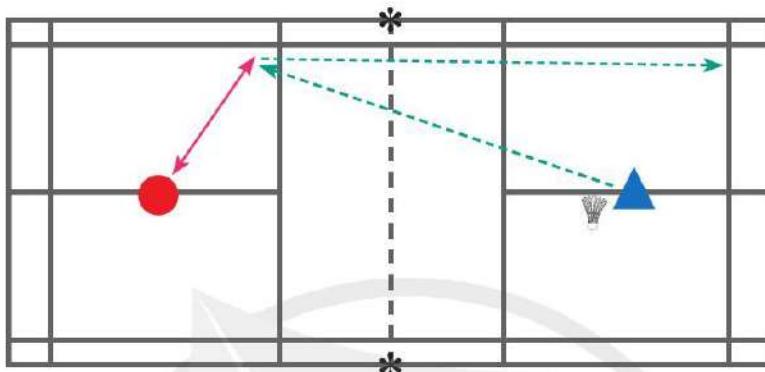


Hình 5. Sơ đồ tập luyện di chuyển lùi phải đánh cầu thấp thuận tay

## Luyện tập kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay

### • Di chuyển tiến trái đánh cầu thấp trái tay

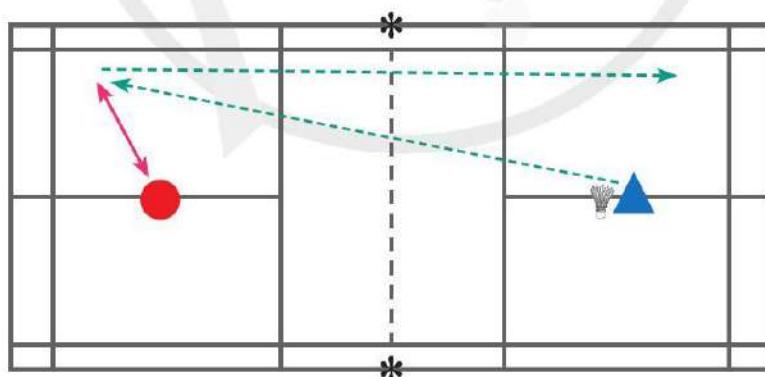
- Mô phỏng kĩ thuật di chuyển tiến trái đánh cầu thấp trái tay. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.
- Di chuyển tiến trái đánh cầu thấp trái tay có người hỗ trợ tung (giao) cầu, sau đó về vị trí ban đầu chuẩn bị lần tập tiếp theo (H.6). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện di chuyển tiến trái đánh cầu thấp trái tay

### • Di chuyển lùi trái đánh cầu thấp trái tay

- Mô phỏng kĩ thuật di chuyển lùi trái đánh cầu thấp trái tay. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.
- Di chuyển lùi trái đánh cầu thấp trái tay có người hỗ trợ tung (giao) cầu, sau đó về vị trí ban đầu chuẩn bị lần tập tiếp theo (H.7). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



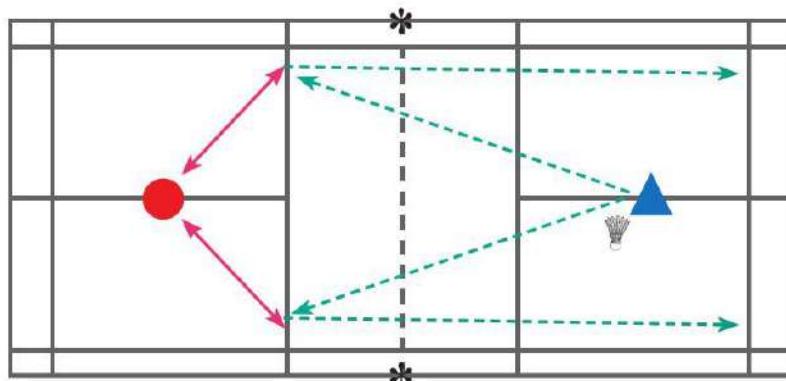
Hình 7. Sơ đồ tập luyện di chuyển lùi trái đánh cầu thấp trái tay

## Phối hợp di chuyển đánh cầu thấp thuận tay và trái tay

### • Phối hợp di chuyển tiến phải đánh cầu thấp thuận tay và tiến trái đánh cầu thấp trái tay

- Mô phỏng phối hợp kĩ thuật di chuyển tiến phải đánh cầu thấp thuận tay và tiến trái đánh cầu thấp trái tay. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

- Tập với cầu: Người hỗ trợ luân phiên tung (giao) cầu ngắt sang phải và bên trái. Người tập di chuyển tiến phải đánh cầu thấp thuận tay, tiến trái đánh cầu thấp trái tay liên tục (H.8). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

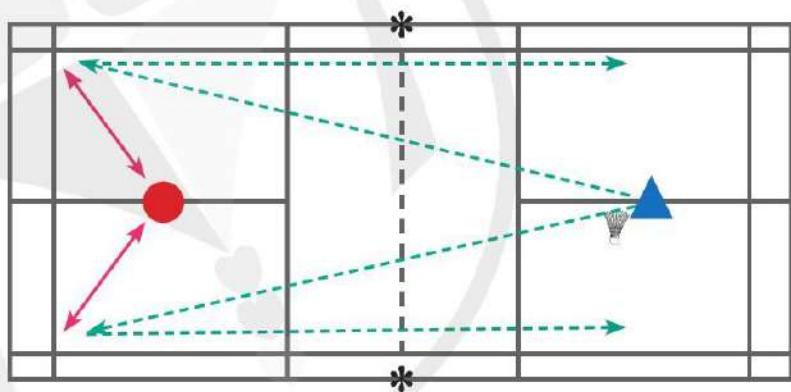


Hình 8. Sơ đồ tập luyện phối hợp di chuyển tiến phải đánh cầu thấp thuận tay và tiến trái đánh cầu thấp trái tay

#### • Phối hợp di chuyển lùi phải đánh cầu thấp thuận tay và lùi trái đánh cầu thấp trái tay

- Mô phỏng phối hợp di chuyển lùi phải đánh cầu thấp thuận tay và lùi trái đánh cầu thấp trái tay. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

- Tập với cầu: Người hỗ trợ luân phiên tung (giao) cầu dài về cuối sân về bên phải và bên trái. Người tập di chuyển lùi phải đánh cầu thấp thuận tay, lùi trái đánh cầu thấp trái tay liên tục (H.9). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

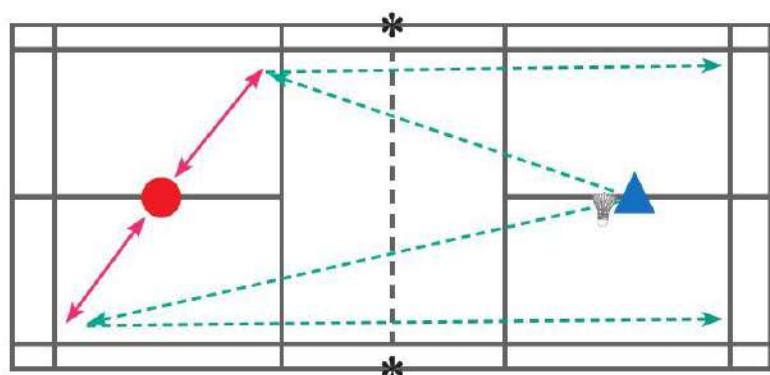


Hình 9. Sơ đồ tập luyện phối hợp di chuyển lùi phải đánh cầu thấp thuận tay và lùi trái đánh cầu thấp trái tay

#### • Phối hợp di chuyển tiến trái đánh cầu thấp trái tay và lùi phải đánh cầu thấp thuận tay

- Mô phỏng phối hợp di chuyển tiến trái đánh cầu thấp trái tay và lùi phải đánh cầu thấp thuận tay. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

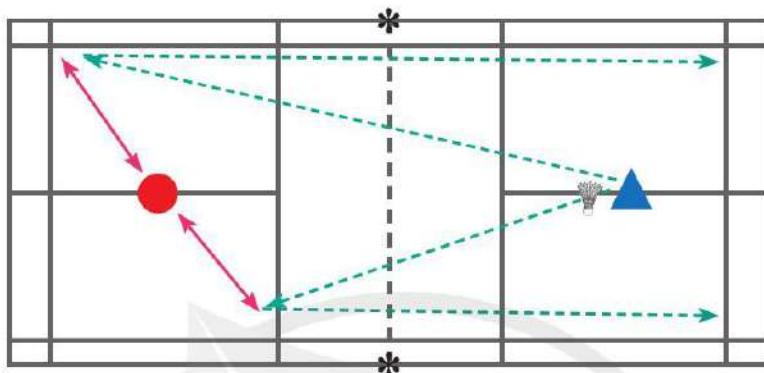
- Tập với cầu: Người hỗ trợ luân phiên tung (giao) cầu ngắn bên trái và cầu dài bên phải. Người tập di chuyển tiến trái đánh cầu thấp trái tay và lùi phải đánh cầu thấp thuận tay liên tục (H.10). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 10. Sơ đồ tập luyện phối hợp di chuyển tiến trái đánh cầu thấp trái tay và lùi phải đánh cầu thấp thuận tay

### • Phối hợp di chuyển tiến phải đánh cầu thấp thuận tay và lùi trái đánh cầu thấp trái tay

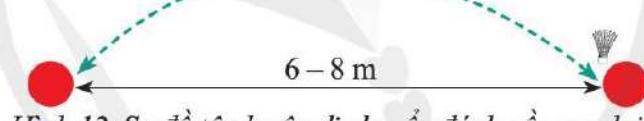
- Mô phỏng phối hợp di chuyển tiến phải đánh cầu thấp thuận tay và lùi trái đánh cầu thấp trái tay. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.
- Tập với cầu: Người hỗ trợ tung (giao) cầu ngắn bên phải và cầu dài bên trái. Người tập di chuyển tiến phải đánh cầu thấp thuận tay và lùi trái đánh cầu thấp trái tay (H.11). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 11. Sơ đồ tập luyện phối hợp di chuyển tiến phải đánh cầu thấp thuận tay và lùi trái đánh cầu thấp trái tay

### • Di chuyển đánh cầu qua lại

Phối hợp sử dụng kĩ thuật di chuyển và các kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay, đánh cầu thấp trái tay thực hiện đánh cầu qua lại trên cự li từ 6 – 8 m không có lưới (H.12). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 12. Sơ đồ tập luyện di chuyển đánh cầu qua lại

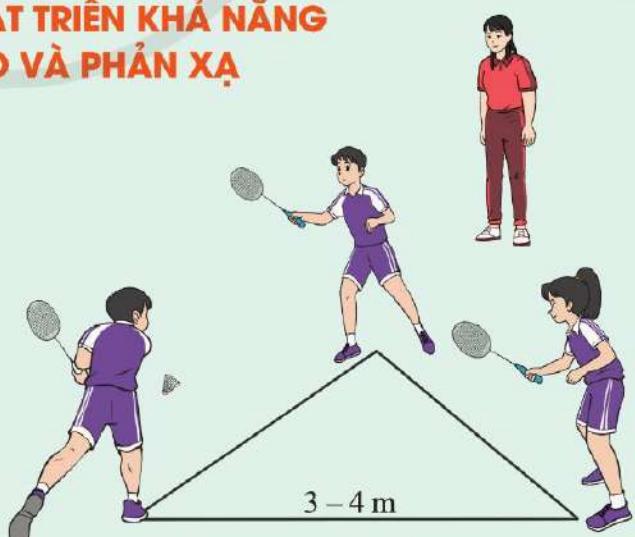


## TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG KHÉO LÉO VÀ PHẢN XẠ

### 1. Chuyển cầu hình tam giác

**Chuẩn bị:** Chia số học sinh trong lớp thành các nhóm, mỗi nhóm 3 người, đứng thành hình tam giác cách nhau từ 3 – 4 m, mỗi người cầm một vợt, mỗi nhóm một quả cầu.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, tất cả các nhóm cùng thực hiện chuyển cầu theo hình tam giác (H.13). Trong thời gian quy định, nhóm nào có số lần chuyển cầu nhiều nhất sẽ thắng cuộc.

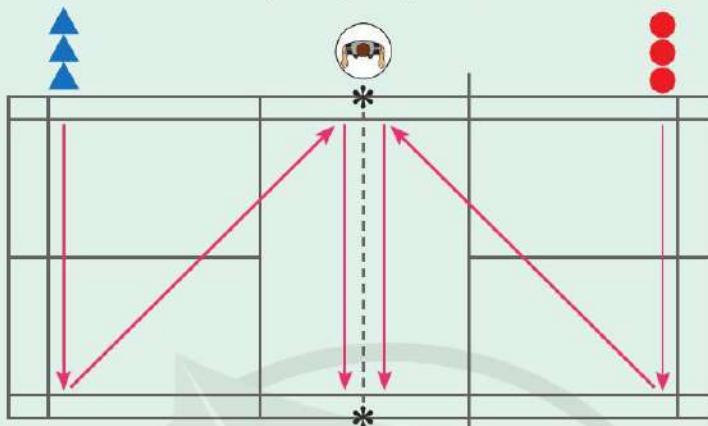


Hình 13. Trò chơi “Chuyển cầu hình tam giác”

## 2. Nhảy lò cò trên một chân theo hình chữ Z

**Chuẩn bị:** Chia số học sinh trong lớp thành các nhóm đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau đường biên dọc như sơ đồ H.14.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng thành viên của mỗi đội nhảy lò cò trên một chân theo hình chữ Z về đích (H.14). Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.

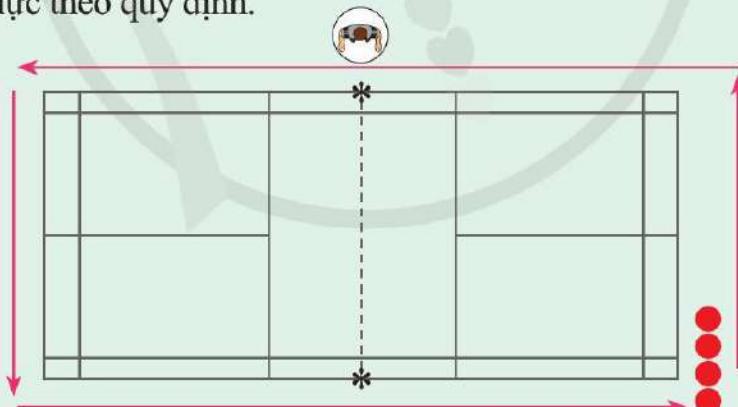


Hình 14. Sơ đồ trò chơi “Nhảy lò cò trên một chân theo hình chữ Z”

## 3. Di chuyển làm theo tín hiệu

**Chuẩn bị:** Học sinh trong lớp xếp theo hàng dọc đứng ở cuối sân như sơ đồ H.15.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, tất cả học sinh di chuyển xung quanh sân cầu lông. Vừa di chuyển vừa thực hiện động tác theo tín hiệu của giáo viên (đổi hướng, ngồi xuống, đứng lên,...). Học sinh nào làm sai hoặc chậm hơn so với tín hiệu sẽ phải thực hiện một bài tập thể lực theo quy định.



Hình 15. Sơ đồ trò chơi “Di chuyển làm theo tín hiệu”



### VĂN DỤNG

- 1/ Hãy nêu một số quy định về kích thước chuẩn của sân cầu lông.
- 2/ Hãy cho biết những điểm cần chú ý khi thực hiện kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay và trái tay.
- 3/ Vận dụng kĩ thuật đánh cầu thấp tay để rèn luyện hăng ngày nhằm nâng cao khả năng khéo léo và phát triển thể lực.

**Chủ đề 2**

# KĨ THUẬT GIAO CẦU VÀ KĨ THUẬT ĐÁNH CẦU CAO TAY

**BÀI**  
**1**

## KĨ THUẬT GIAO CẦU



### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẶT

- Thực hiện được kĩ thuật giao cầu thuận tay và kĩ thuật giao cầu trái tay.
- Vận dụng được một số quy định cơ bản về giao cầu trong tập luyện.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Có tinh thần tập thể, đoàn kết trong học tập và rèn luyện.

#### ➤ **Khởi động chung**

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

#### ➤ **Khởi động chuyên môn**

- Tại chỗ chạy nhẹ nhàng sau đó di chuyển.
- Xoay khớp cổ tay, vai với vợt.
- Lăng vợt phải, trái.
- Di chuyển một bước, nhiều bước đánh cầu thấp tay.

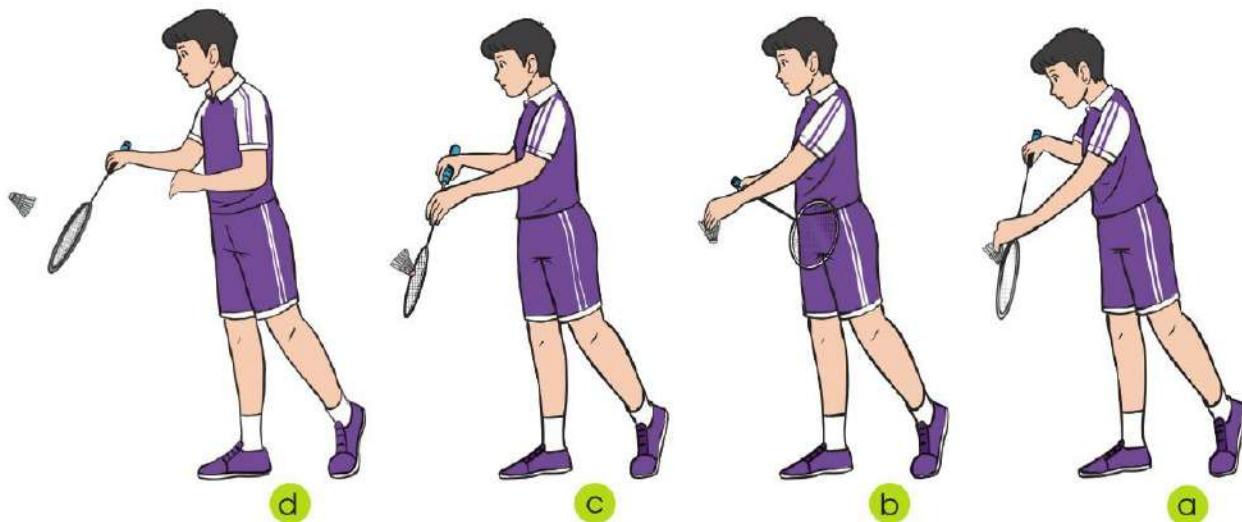


### 1/ Kĩ thuật giao cầu trái tay

**TTCB:** Đứng chân trước chân sau, chân bên tay thuận ở phía trước, hai chân cách nhau khoảng một bàn chân; trọng tâm rơi vào chân trước, thân người hướng thẳng về hướng giao cầu. Tay không thuận cầm cầu ở phần cánh cầu, tay thuận cầm vợt, mặt vợt thấp hơn tay cầm vợt và ở phía sau quả cầu. Cẳng tay và cánh tay tạo thành một góc khoảng  $90^\circ$ , khuỷu tay nâng cao đưa ra trước (H.1a).

**Thực hiện:** Tay không thuận thả cầu, đồng thời tay thuận đưa vợt ra sau bên tay không thuận, sau đó dùng lực cổ tay lăng vợt từ sau ra trước tiếp xúc đánh cầu đi. Vị trí tiếp xúc cầu ở phía trước, cách thân người khoảng 40 cm, không cao hơn 1,15 m so với mặt sân (H.1b, c).

**Kết thúc:** Tay thuận duỗi dùng cổ tay, trọng tâm rơi vào chân trước (H.1d).



Hình 1. Kỹ thuật giao cầu trái tay

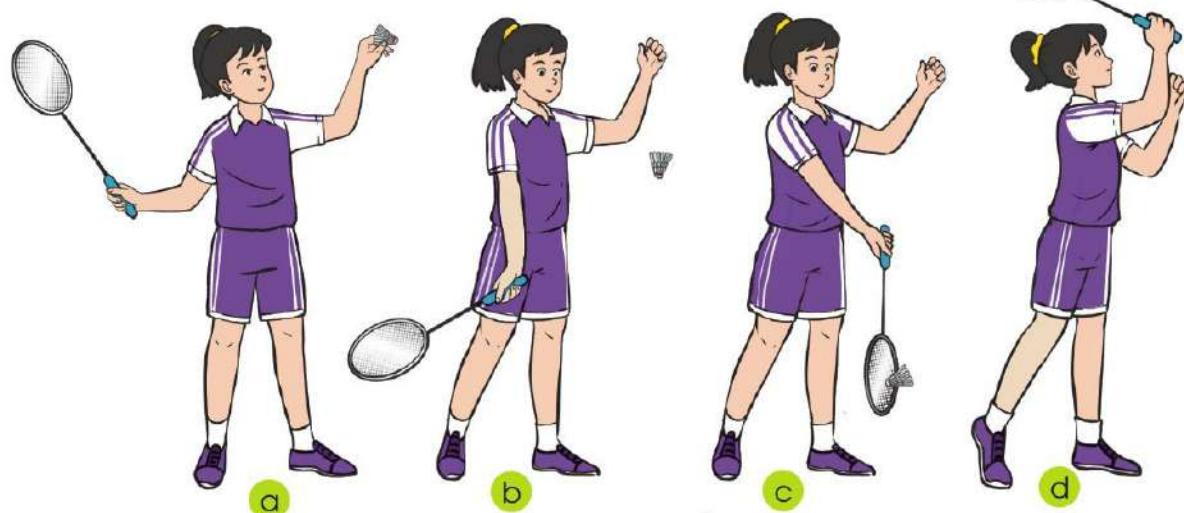
**Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật giao cầu trái tay:** Đảm bảo vị trí của mặt vợt so với tay cầm vợt đúng quy định; xác định vị trí tiếp xúc cầu phù hợp khi giao cầu; kiểm soát lực cổ tay.

## 2/ Kỹ thuật giao cầu thuận tay

**TTCB:** Đứng chân trước chân sau, chân bên tay thuận ở phía sau, hai chân cách nhau khoảng hơn một bàn chân. Bàn chân trước thẳng với hướng giao cầu, bàn chân sau xoay ngang khoảng  $90^{\circ}$  so với hướng giao cầu. Trọng tâm rơi vào chân sau, vai theo hướng giao cầu. Tay không thuận cầm cầu ở phía trước, tay thuận cầm vợt ở phía sau, mặt vợt cao hơn vai (H.2a).

**Thực hiện:** Tay không thuận thả cầu, lúc này, trọng tâm chuyển từ chân sau lên chân trước, đồng thời tay thuận nhanh chóng lăng vợt từ trên xuống dưới, từ sau ra trước tiếp xúc đánh cầu đi. Vị trí tiếp xúc cầu chêch phía trước, xuống dưới bên tay thuận, cách thân người khoảng 60 – 70 cm và không cao hơn 1,15 m so với mặt sân (H.2b, c).

**Kết thúc:** Tay thuận tiếp tục lăng vợt lên trên và sang phía tay không thuận, gập khuỷu tay, thân người hơi ngả về phía trước, trọng tâm rơi vào chân trước (H.2d).



Hình 2. Kỹ thuật giao cầu thuận tay

**Một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật giao cầu thuận tay:** Kiểm soát vị trí mặt vợt so với tay cầm và vai; xác định vị trí tiếp xúc cầu phù hợp khi giao cầu.

### Một số quy định cơ bản về giao cầu

- Người giao cầu và người nhận giao cầu đứng trong phạm vi ô giao cầu và ô nhận giao cầu đối diện theo đường chéo, chân không chạm đường giới hạn của các ô giao cầu và ô nhận giao cầu.
- Một phần của cả hai bàn chân người giao cầu và người nhận giao cầu phải tiếp xúc với mặt sân ở một vị trí cố định từ khi bắt đầu quả giao cầu cho đến khi quả cầu được đánh đi.
- Mặt vợt của người giao cầu phải tiếp xúc đầu tiên vào đế cầu.
- Tại thời điểm đánh quả cầu, mặt vợt của người giao cầu phải thấp hơn tay cầm vợt, không cao hơn 1,15 m so với mặt sân.
- Vợt của người giao cầu phải chuyển động liên tục về phía trước từ lúc bắt đầu quả giao cầu cho đến khi quả cầu được đánh đi.

## LUYỆN TẬP

### Luyện tập kĩ thuật giao cầu

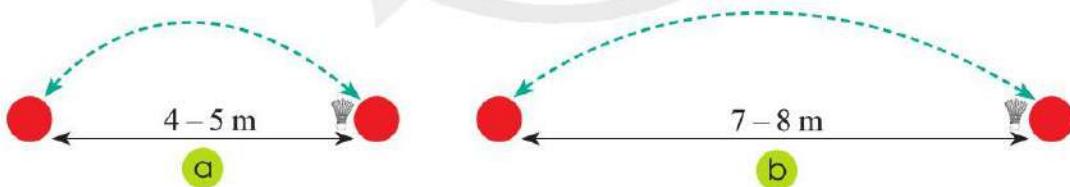
#### • Mô phỏng kĩ thuật giao cầu thuận tay và kĩ thuật giao cầu trái tay

Mô phỏng kĩ thuật giao cầu thuận tay và kĩ thuật giao cầu trái tay. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

#### • Giao cầu qua lại không có lưới

- Sử dụng kĩ thuật giao cầu trái tay thực hiện giao cầu qua lại ở cự li từ 4 – 5 m (H.3a).
- Sử dụng kĩ thuật giao cầu thuận tay thực hiện giao cầu qua lại ở cự li từ 7 – 8 m (H.3b).

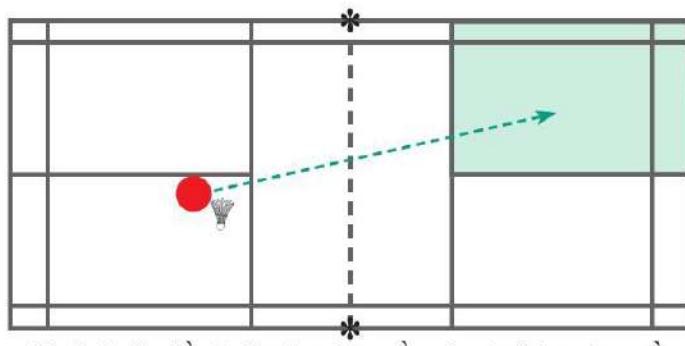
Các bài tập trên có thể tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 3. Sơ đồ tập luyện giao cầu qua lại không có lưới

#### • Giao cầu qua lưới

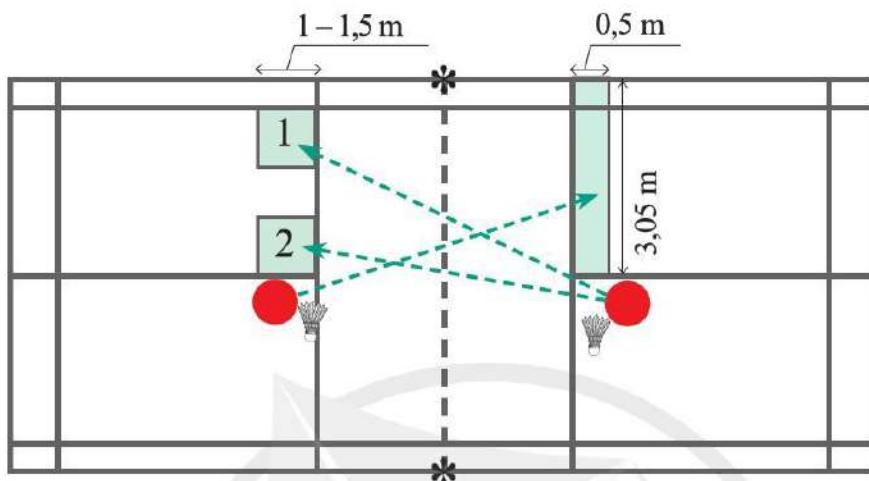
- *Giao cầu vào ô nhận giao cầu:* Sử dụng kĩ thuật giao cầu thuận tay và kĩ thuật giao cầu trái tay thực hiện giao cầu vào ô nhận giao cầu (H.4). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 4. Sơ đồ tập luyện giao cầu vào ô nhận giao cầu

- *Giao cầu thấp gần*: Sử dụng kĩ thuật giao cầu trái tay thực hiện giao cầu thấp gần (H.5):
  - + Giao cầu vào ô vuông số 1 và ô số 2 có cạnh dài từ 1 – 1,5 m.
  - + Giao cầu vào ô  $3,05\text{ m} \times 0,5\text{ m}$ .

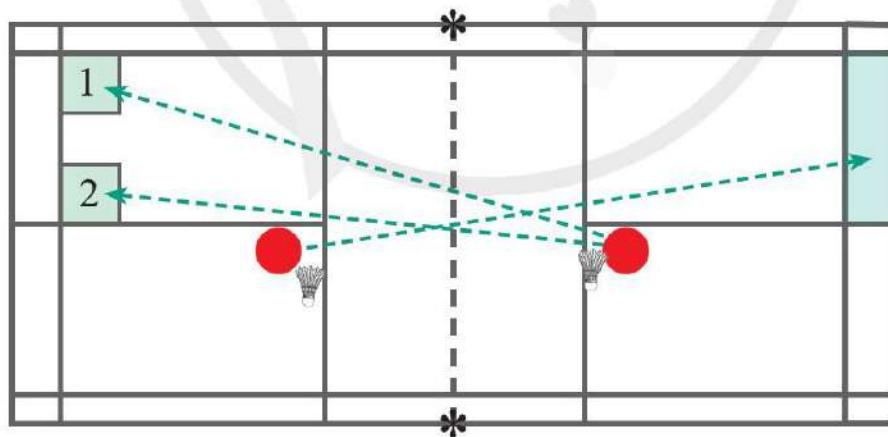
Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 5. Sơ đồ tập luyện giao cầu thấp gần

- *Giao cầu cao xa*: Sử dụng kĩ thuật giao cầu thuận tay thực hiện giao cầu cao xa (H.6):
  - + Giao cầu cao xa vào ô vuông số 1 và số 2 có cạnh dài từ 1 – 1,5 m.
  - + Giao cầu cao xa vào ô  $2,59\text{ m} \times 0,76\text{ m}$ .

Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 6. Sơ đồ tập luyện giao cầu cao xa

- *Giao cầu vào các vị trí khác nhau*: Sử dụng kĩ thuật giao cầu thuận tay và kĩ thuật giao cầu trái tay thực hiện giao cầu liên tục vào các vị trí thấp gần và cao xa. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

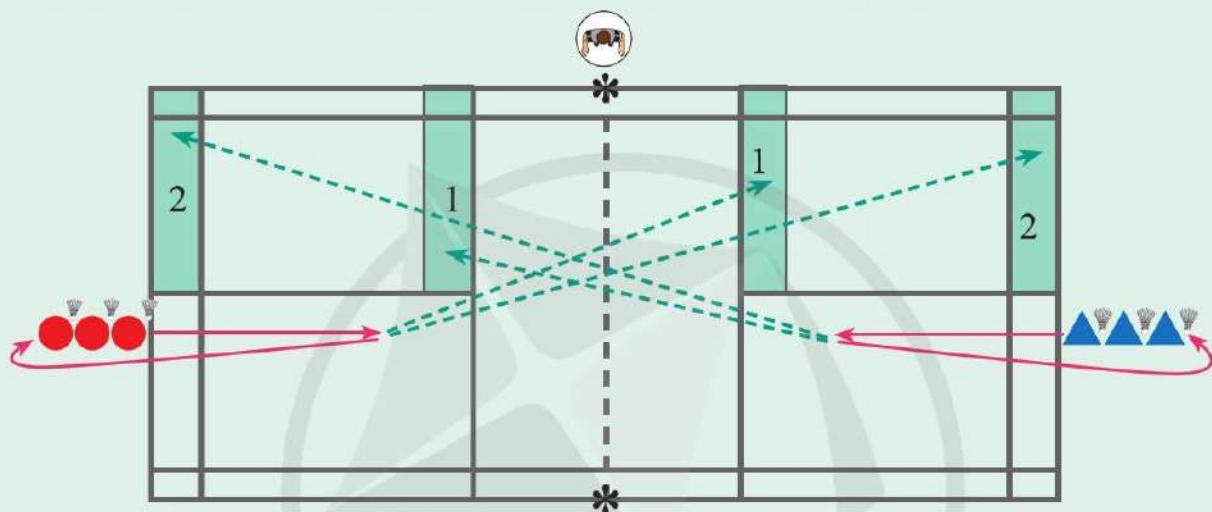


## TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

### 1. Giao cầu chính xác

**Chuẩn bị:** Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau đường biên ngang (H.7).

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng thành viên của mỗi đội di chuyển vào trong ô giao cầu, sử dụng kĩ thuật giao cầu thuận tay hoặc kĩ thuật giao cầu trái tay thực hiện giao 2 quả cầu vào ô số 1 và ô số 2, sau đó di chuyển về cuối hàng (H.7). Đội nào có số quả cầu vào đúng ô nhiều nhất sẽ thắng cuộc.

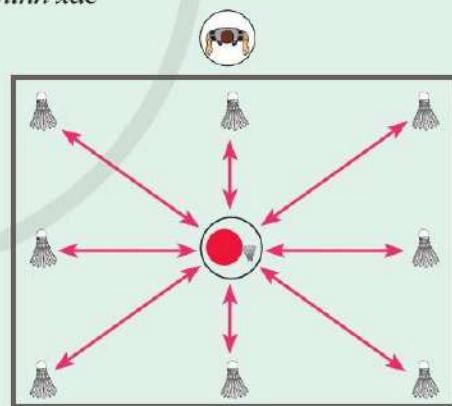


Hình 7. Sơ đồ trò chơi “Giao cầu chính xác”

### 2. Di chuyển nhặt đổi cầu 8 vị trí trên sân

**Chuẩn bị:** Học sinh đứng ở vị trí giữa của một bên sân cầu lông, tay thuận cầm một quả cầu; đặt 8 quả cầu ở 8 vị trí như H.8.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người chơi nhanh chóng di chuyển lần lượt đổi cầu ở 8 vị trí trên sân. Thành tích được tính bằng giây, ai hoàn thành nhặt đổi cầu với thời gian ngắn nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 8. Sơ đồ trò chơi “Di chuyển nhặt đổi cầu 8 vị trí trên sân”

## VẬN DỤNG

**1** Hãy nêu những điểm khác nhau giữa kĩ thuật giao cầu thuận tay và kĩ thuật giao cầu trái tay.

**2** Vận dụng kĩ thuật giao cầu thuận tay và kĩ thuật giao cầu trái tay vào các trò chơi vận động để phát triển khả năng khéo léo và rèn luyện hằng ngày.



## MỞ ĐẦU

## MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay.
- Vận dụng được một số quy định cơ bản về giao cầu lại trong thi đấu cầu lông.
- Phối hợp được với đồng đội trong tập luyện.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Có ý thức tự giác và thể hiện sự yêu thích môn Cầu lông trong học tập và rèn luyện.

## Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

## Khởi động chuyên môn

- Tại chỗ chạy nhẹ nhàng, sau đó di chuyển.
- Xoay khớp cổ tay, vai với vợt.
- Lăng vợt phải, trái.
- Di chuyển một bước, nhiều bước đánh cầu thấp tay.

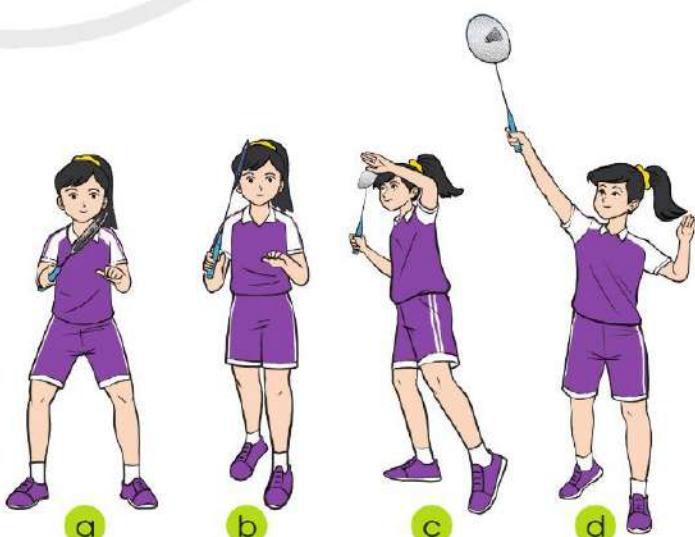


## KIẾN THỨC MỚI

## Kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay

**TTCB:** Hai chân đứng song song (H.1a).

**Thực hiện:** Di chuyển tới vị trí cầu rơi, đặt chân bên tay thuận phía sau (tay cầm vợt), cách chân trước từ 60 – 70 cm, thân người hơi nghiêng sang bên tay thuận, trọng tâm rơi vào chân sau (H.1b); tay thuận cầm vợt đưa lên cao ra sau, tay còn lại co tự nhiên (H.1c). Khi đánh cầu, tay thuận đưa vợt từ sau lên trên, ra trước, mặt vợt vuông góc với hướng đánh,



Hình 1. Kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay

trọng tâm chuyển từ chân sau sang chân trước. Tay thuận dùng lực của cẳng tay và cổ tay đánh cầu. Mặt vợt tiếp xúc cầu ở vị trí chêch trên cao, bên tay thuận và cách đầu khoảng 1 m (H.1d).

**Kết thúc:** Duỗi dừng cánh tay và cổ tay, thân người hướng theo hướng cầu được đánh đi.

**Một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay:** Chuyển trọng tâm khi thực hiện các giai đoạn đánh cầu; lựa chọn vị trí tiếp xúc đánh cầu phù hợp; sử dụng lực cổ tay khi đánh cầu.

### Một số quy định cơ bản về giao cầu lại trong thi đấu cầu lông

Sẽ phải giao cầu lại trong các trường hợp:

- Giao cầu khi người đỡ cầu chưa chuẩn bị xong.
- Cá người giao cầu và người đỡ cầu cùng phạm lỗi trong khi giao cầu.
- Sau khi quả giao cầu được đánh trả, quả cầu bị mắc và bị giữ lại ở mép trên của lưới hoặc qua lưới bị mắc lại trong lưới.
- Khi đánh cầu, phần đế cầu và cánh cầu hoàn toàn tách rời khỏi nhau.
- Trận đấu bị gián đoạn hoặc một VĐV của bên đối phương bị mất tập trung bởi huấn luyện viên của bên kia.
- Cá trọng tài chính và trọng tài biên đều không đưa ra được quyết định chính xác.
- Trường hợp bất ngờ xảy ra (mất điện, vật lạ bay vào sân,...).

### LUYỆN TẬP

#### Luyện tập kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay

##### • Mô phỏng kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay

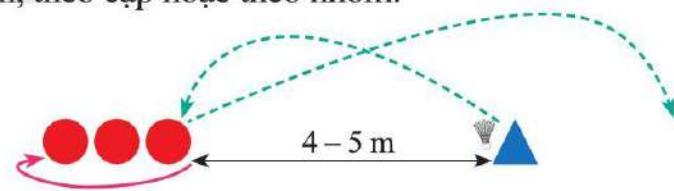
Từ TTCB hai chân đứng song song, thực hiện mô phỏng các giai đoạn kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay theo tín hiệu. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

##### • Tại chỗ đánh cầu cao thuận tay theo các hướng khác nhau

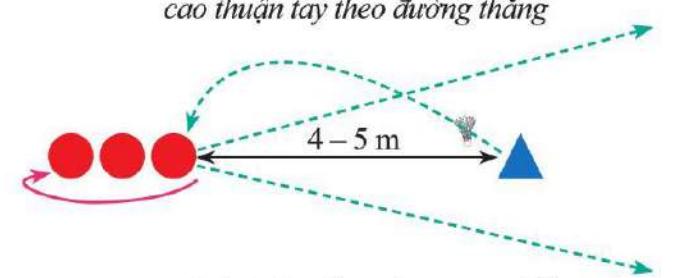
Người hỗ trợ tung (giao) cầu ở cự li từ 4 – 5 m, người tập luân phiên đứng tại chỗ sử dụng kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay thực hiện:

- Đánh cầu theo đường thẳng (H.2).
- Đánh cầu theo đường chéo (H.3).
- Phối hợp đánh cầu theo đường thẳng và đường chéo.

Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 2. Sơ đồ tập luyện tại chỗ đánh cầu cao thuận tay theo đường thẳng



Hình 3. Sơ đồ tập luyện tại chỗ đánh cầu cao thuận tay theo đường chéo

### • Di chuyển đánh cầu cao thuận tay theo các hướng khác nhau

Người hỗ trợ tung (giao) cầu ở cự li từ 4 – 5 m, người tập xác định vị trí cầu rơi, di chuyển lùi chéch sang bên tay thuận, sử dụng kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay thực hiện:

- Đánh cầu theo đường thẳng (H.4).
- Đánh cầu qua lưới theo đường chéo (H.5).
- Phối hợp đánh cầu theo đường thẳng và đường chéo.

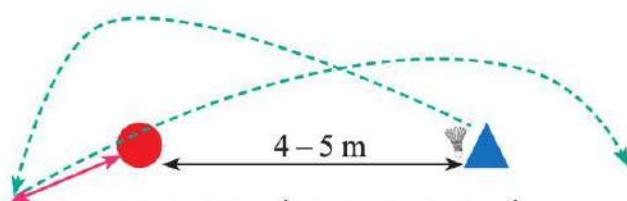
Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

### • Đánh cầu qua lại

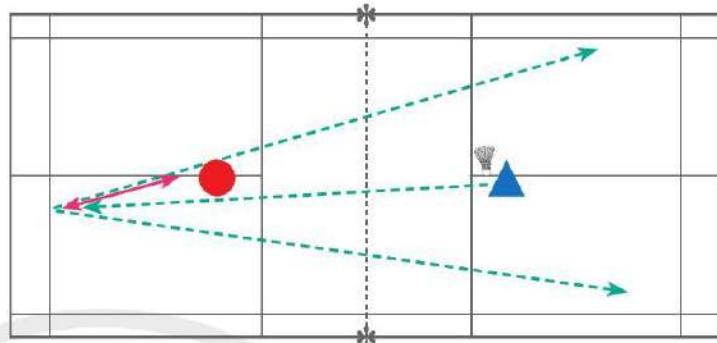
Sử dụng kĩ thuật di chuyển tiến, lùi đánh cầu cao thuận tay thực hiện:

- Đánh cầu qua lại không có lưới ở cự li từ 8 – 10 m (H.6).
- Đánh cầu qua lại có lưới (H.7).

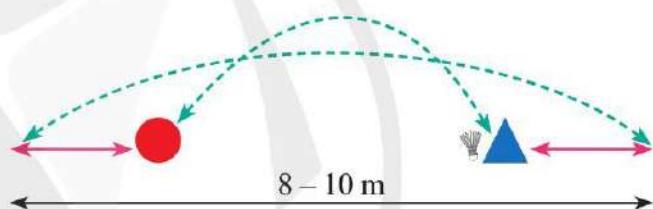
Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



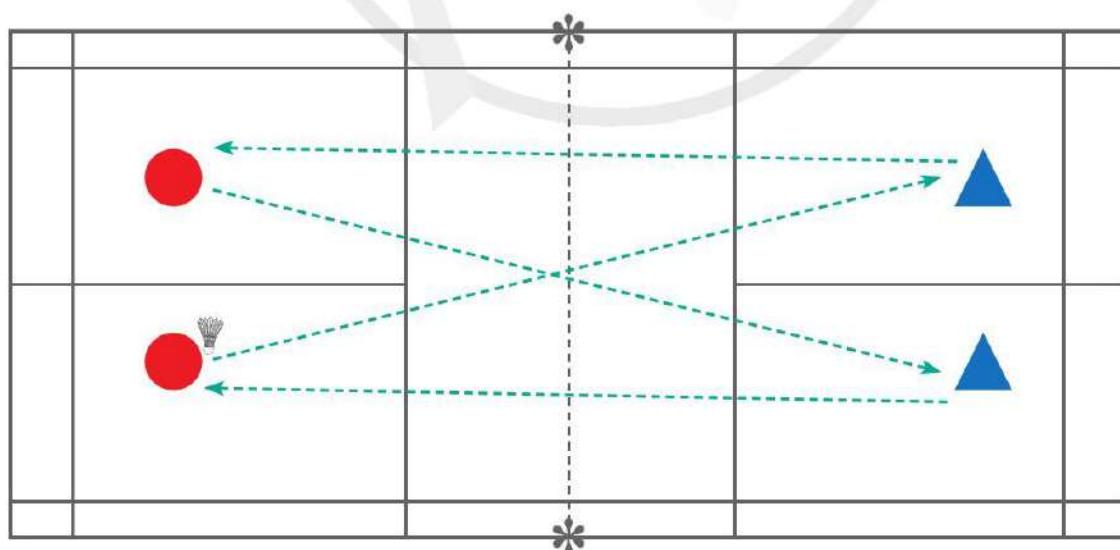
Hình 4. Sơ đồ tập luyện di chuyển đánh cầu cao thuận tay theo đường thẳng



Hình 5. Sơ đồ tập luyện di chuyển đánh cầu cao thuận tay theo đường chéo



Hình 6. Sơ đồ tập luyện đánh cầu qua lại không có lưới



Hình 7. Sơ đồ tập luyện đánh cầu qua lại có lưới



TRÒ CHƠI VĂN ĐỘNG

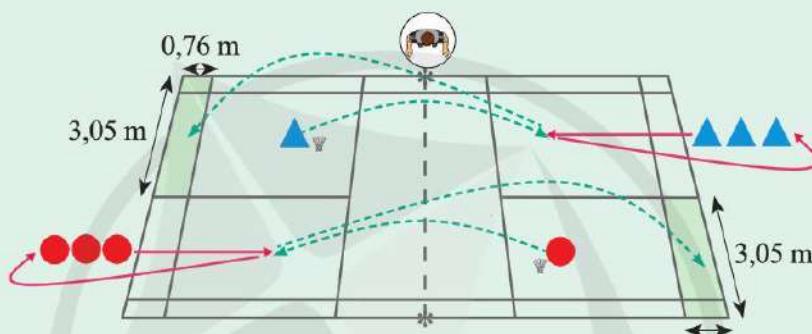
## TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TAY VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

### 1. Đánh cầu chính xác

#### Chuẩn bị:

- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau đường biên ngang. Mỗi bên cử một thành viên làm người hỗ trợ, đứng đối diện bên lưới.
- Vẽ các ô đích hình chữ nhật ở cuối sân, có kích thước  $0,76 \times 3,05$  m như sơ đồ H.8.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng người của mỗi đội di chuyển vào trong ô đánh cầu của đội mình, sử dụng kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay, quan sát quả cầu do người hỗ trợ tung (giao) tới, thực hiện đánh cầu vào ô đích của đội mình rồi di chuyển về cuối hàng (H.8). Đội nào đánh được nhiều cầu vào ô đích nhất sẽ thắng cuộc.

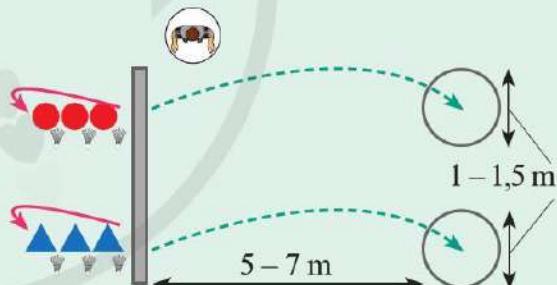


Hình 8. Sơ đồ trò chơi “Đánh cầu chính xác”

### 2. Ném cầu trúng đích

#### Chuẩn bị:

- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch giới hạn, trên tay mỗi người cầm một quả cầu lông.
- Vẽ các vòng tròn đích có đường kính từ  $1 - 1,5$  m, cách vạch xuất phát từ  $5 - 7$  m như sơ đồ H.9.



Hình 9. Sơ đồ trò chơi  
“Ném cầu trúng đích”

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng thành viên của mỗi đội đứng ở vạch giới hạn, dùng tay ném cầu vào vòng tròn đích của đội mình, sau đó di chuyển về cuối hàng. Đội nào ném được nhiều cầu vào vòng tròn đích nhất sẽ thắng cuộc.



### VĂN DỤNG

**1/** Trong thi đấu cầu lông, khi đánh cầu, phần đế cầu và cánh cầu hoàn toàn tách rời khỏi nhau thì sẽ phải xử lí như thế nào?

**2/** Vận dụng kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay vào các trò chơi vận động để tập luyện phát triển sức mạnh tay và khả năng khéo léo.

 MỞ ĐẦU

 MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẶT

- Thực hiện được kĩ thuật đánh cầu cao trái tay và biết vận dụng vào các trò chơi vận động phù hợp.
- Vận dụng được một số quy định cơ bản về tính điểm trong thi đấu cầu lông.
- Biết phán đoán và xử lí linh hoạt các tình huống trong tập luyện.
- Có ý thức tập thể, tích cực và tự giác trong tập luyện.

 Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

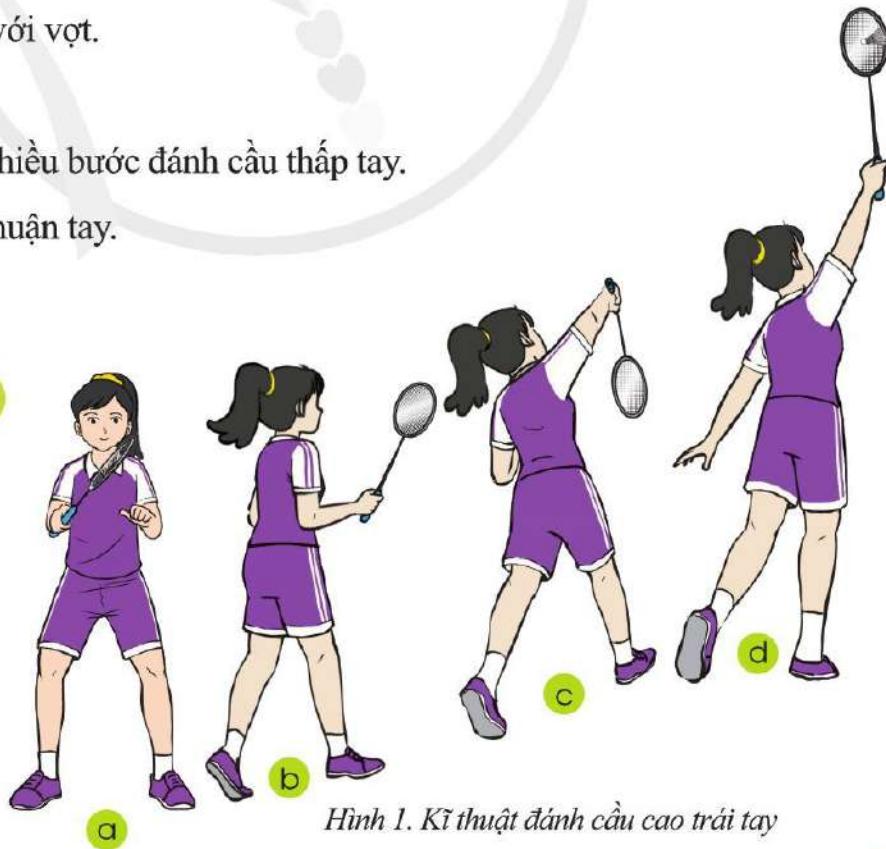
 Khởi động chuyên môn

- Tại chỗ chạy nhẹ nhàng, sau đó di chuyển.
- Xoay khớp cổ tay, vai với vợt.
- Lăng vợt phải, trái.
- Di chuyển một bước, nhiều bước đánh cầu thấp tay.
- Tại chỗ đánh cầu cao thuận tay.

 KIẾN THỨC MỚI

 Kĩ thuật đánh cầu cao trái tay

**TTCB:** Hai chân đứng song song, hai tay co tự nhiên, tay thuận cầm vợt, mắt quan sát đường cầu đến (H.1a).



Hình 1. Kĩ thuật đánh cầu cao trái tay

**Thực hiện:** Chân bên tay không thuận làm trụ, chân còn lại bước vòng qua chân trụ ra sau, thân người xoay theo sao cho lưng hướng về hướng cầu bay đến, trọng tâm chuyển dần sang chân bên tay thuận; tay thuận cầm vợt ở tư thế đánh cầu trái tay, đưa vợt từ trước ra sau, cẳng tay và cánh tay tạo thành góc khoảng  $90^{\circ}$ , mặt vợt hướng xuống dưới (H.1b, c). Khi đánh cầu, vợt đưa từ dưới lên trên, từ sau ra trước, mặt vợt vuông góc với hướng đánh cầu. Sử dụng lực bột phát của cổ tay kết hợp tì mạnh ngón tay cái vào cán vợt, tiếp xúc vào cầu. Vị trí đánh cầu ở trên cao cách đầu khoảng 1 m (H.1d).

**Kết thúc:** Duỗi dùng cánh tay và cổ tay, thân người hướng theo hướng cầu.

**Một số chú ý khi thực hiện kĩ thuật đánh cầu cao trái tay:** Cầm vợt đúng kĩ thuật đánh cầu trái tay; giữ tư thế thân người và góc độ của tay khi chuyển trọng tâm chuẩn bị đánh cầu; xác định vị trí tiếp xúc đánh cầu phù hợp.

### Một số quy định cơ bản về tính điểm trong thi đấu cầu lông

- Một trận đấu cầu lông sẽ thi đấu 3 hiệp. Trong mỗi hiệp, bên ghi được 21 điểm trước sẽ giành phần thắng, ngoại trừ các trường hợp sau:
  - + Nếu tỉ số là 20 đều: Bên ghi được cách biệt 2 điểm trước sẽ thắng ở hiệp đấu đó.
  - + Nếu tỉ số là 29 đều: Bên ghi được điểm số 30 trước sẽ thắng ở hiệp đấu đó.
- Bên nào thắng ở hiệp trước sẽ được giao cầu trước ở hiệp thi đấu tiếp theo.
- Bên nào thắng 2 hiệp sẽ giành phần thắng trong trận đấu đó.

### LUYỆN TẬP

#### Luyện tập kĩ thuật đánh cầu cao trái tay

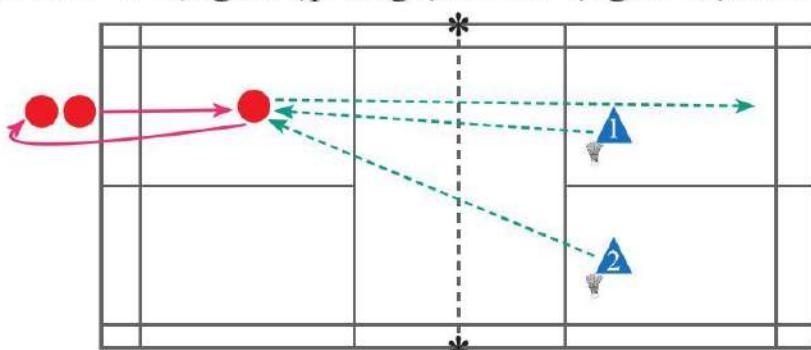
##### • Mô phỏng kĩ thuật đánh cầu cao trái tay

Từ TTCB hai chân song song, thực hiện mô phỏng các giai đoạn của kĩ thuật đánh cầu cao trái tay theo tín hiệu. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

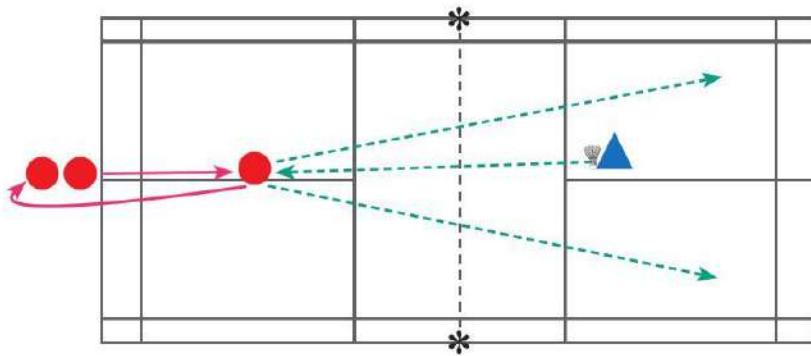
##### • Tại chỗ đánh cầu cao trái tay theo các hướng khác nhau

Người hỗ trợ tung (giao) cầu ở cự li từ 4 – 5 m, người tập đứng tại chỗ sử dụng kĩ thuật đánh cầu cao trái tay thực hiện:

- Đánh cầu theo đường thẳng (H.2): Hai người hỗ trợ đứng ở vị trí số 1 và số 2 giao cầu.
- Đánh cầu theo đường chéo: Luân phiên đánh cầu theo đường chéo sang trái và sang phải (H.3).



Hình 2. Sơ đồ tập luyện tại chỗ đánh cầu cao trái tay theo đường thẳng



Hình 3. Sơ đồ tập luyện tại chỗ  
đánh cầu cao trái tay theo đường chéo

- Phối hợp đánh cầu theo đường thẳng và đường chéo.

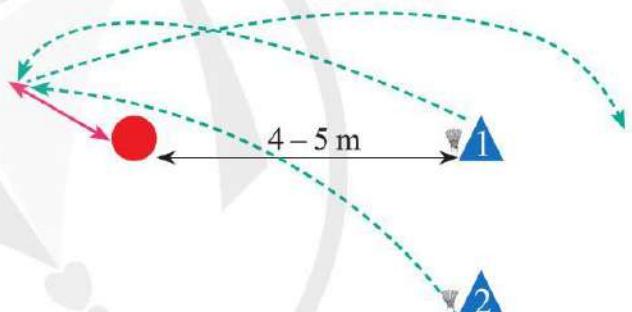
Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

#### • **Di chuyển đánh cầu cao trái tay theo các hướng khác nhau**

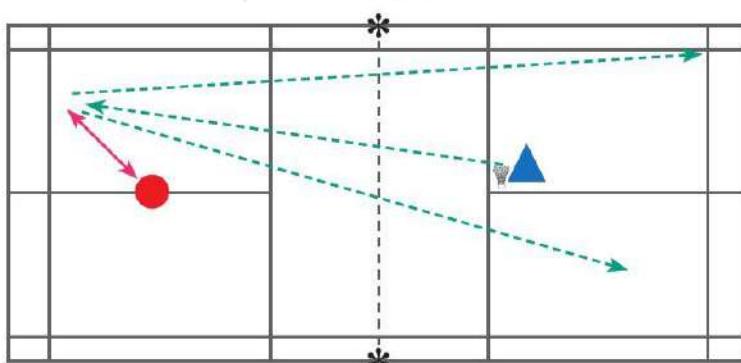
Người hỗ trợ tung (giao) cầu ở cự li từ 4 – 5 m, người tập xác định vị trí cầu rồi di chuyển lùi chéch sang bên tay không thuận, sử dụng kĩ thuật đánh cầu cao trái tay thực hiện:

- Đánh cầu theo đường thẳng không có lưới (H.4): Hai người hỗ trợ đứng ở vị trí số 1 và số 2 giao cầu.
- Đánh cầu theo đường chéo (H.5): Luân phiên thực hiện đánh cầu theo đường chéo sang trái và sang phải.
- Phối hợp đánh cầu theo đường thẳng và đường chéo.

Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



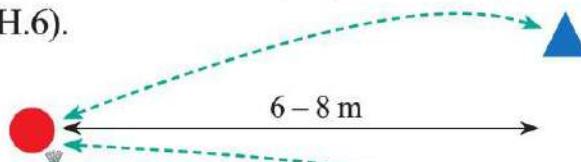
Hình 4. Sơ đồ tập luyện di chuyển  
đánh cầu cao trái tay theo đường thẳng  
không có lưới



Hình 5. Sơ đồ tập luyện di chuyển  
đánh cầu cao trái tay theo đường chéo

### • Đánh cầu qua lại không có lưới

Sử dụng kĩ thuật đánh cầu cao trái tay, thực hiện đánh cầu qua lại không có lưới ở cự li từ 6 – 8 m. Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm từ 3 – 4 người (H.6).



Hình 6. Sơ đồ tập luyện đánh cầu qua lại không có lưới

### E/ Bài tập bổ trợ kĩ thuật đánh cầu cao trái tay

Tại chỗ tăng cầu trái tay: Đứng tại chỗ, liên tục thực hiện động tác tăng cầu trái tay (H.7). Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 7. Tại chỗ tăng cầu trái tay

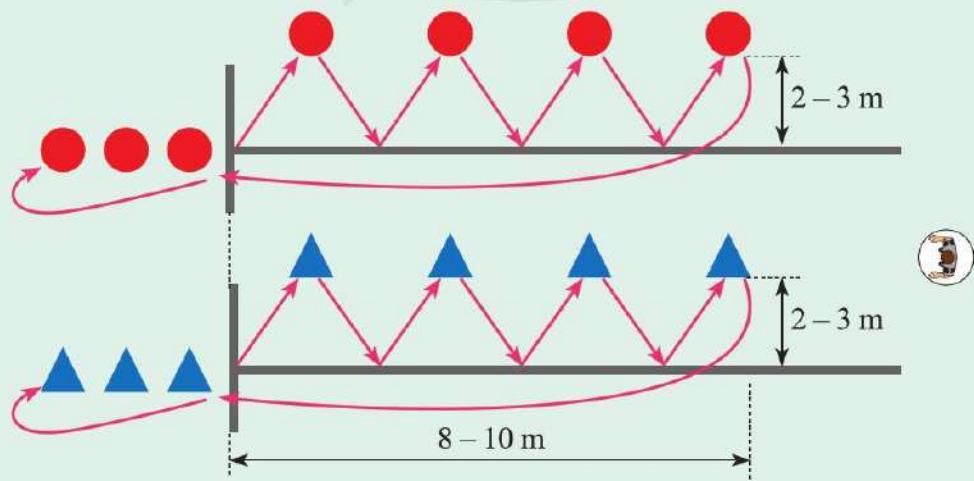


## TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ SỨC MẠNH TAY

### 1. Di chuyển đích đắc tiếp sức

#### Chuẩn bị:

- Kẻ vạch xuất phát và một đường thẳng vuông góc với vạch xuất phát dài từ 8 – 10 m.
- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, mỗi đội xếp theo hai hàng dọc (hàng 1 đứng sau vạch xuất phát; hàng 2 đứng song song với đường thẳng, mỗi người cách nhau và cách đường thẳng từ 2 – 3 m, mặt hướng về vạch xuất phát, tay bên phía đường thẳng giơ cao chéch cách đầu một góc khoảng  $45^\circ$ ) (H.8).



Hình 8. Sơ đồ trò chơi “Di chuyển đích đắc tiếp sức”

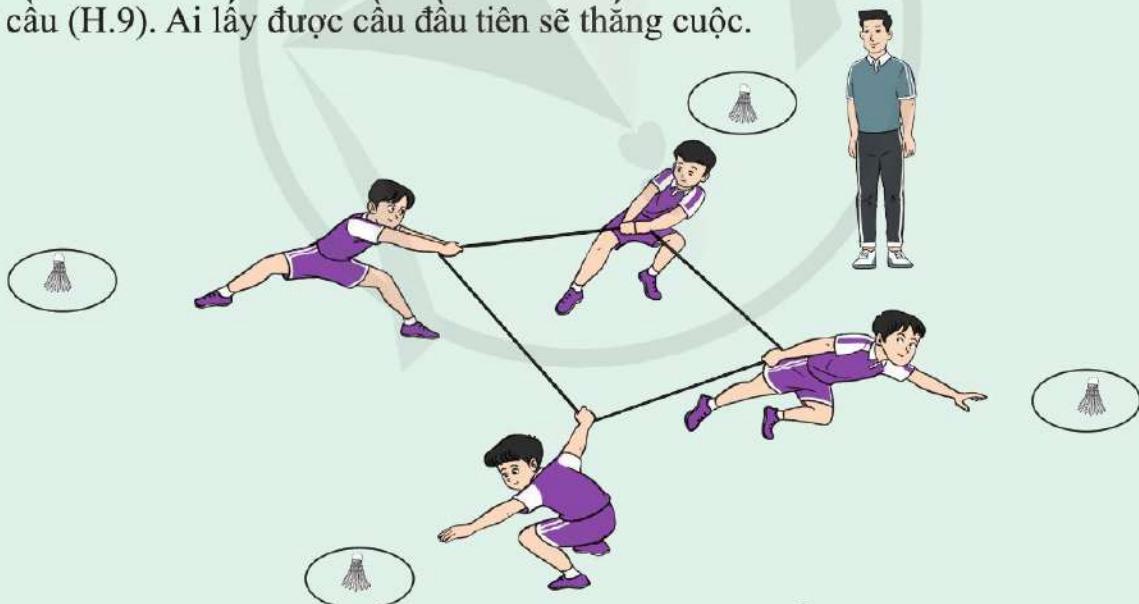
**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng ở hàng 1 di chuyển dùng mu bàn tay gần bên phía đường thẳng chạm vào tay người đầu hàng 2, sau đó di chuyển chạm chân vào đường thẳng và tiếp tục di chuyển tới chạm tay người tiếp theo. Thực hiện liên tục cho tới khi chạm tay người cuối cùng ở hàng 2, rồi nhanh chóng chạy về chạm tay vào người thứ 2 của hàng 1 và di chuyển xuống cuối hàng 1. Sau khi chạm tay với người đầu hàng, người thứ 2 thực hiện tương tự người đầu hàng. Thực hiện liên tục tới khi người cuối cùng hoàn thành lượt chơi (H.8). Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.

## 2. Giành cầu

### Chuẩn bị:

- Sân tập bằng phẳng, diện tích khoảng  $20 \times 20$  m; dây thừng dài từ 9 – 10 m được buộc chặt hai đầu vào nhau.
- Chia số học sinh trong lớp thành các nhóm, mỗi nhóm chơi từ 4 – 5 người, đứng thành các góc và nắm chắc dây thừng. Đặt 4 – 5 quả cầu lông (tương ứng số người chơi) ở các góc như H.9.

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, mỗi người chơi lôi hoặc kéo mạnh dây thừng tìm cách lấy được quả cầu ở trước mặt, cố gắng không cho đối phương lấy được cầu (H.9). Ai lấy được cầu đầu tiên sẽ thắng cuộc.



Hình 9. Trò chơi “Giành cầu”

## VẬN DỤNG

**1/** Trong mỗi hiệp thi đấu cầu lông, VĐV ghi được bao nhiêu điểm thì giành được phần thắng?

**2/** Vận dụng kĩ thuật đánh cầu cao trái tay vào các trò chơi vận động để rèn luyện sức khoẻ và vui chơi hàng ngày.

 MỞ ĐẦU

 MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẶT

- Thực hiện được kĩ thuật đánh cầu cao xa và biết vận dụng vào các trò chơi vận động rèn luyện hằng ngày.
- Vận dụng được một số quy định trong thi đấu đơn môn Cầu lông.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Có ý thức đoàn kết và giúp đỡ bạn trong tập luyện.

 Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

 Khởi động chuyên môn

- Tại chỗ chạy nhẹ nhàng, sau đó di chuyển.
- Xoay khớp cổ tay, vai với vợt.
- Di chuyển nhiều bước kết hợp mô phỏng đánh cầu thấp tay.
- Tại chỗ mô phỏng kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay và cao trái tay.

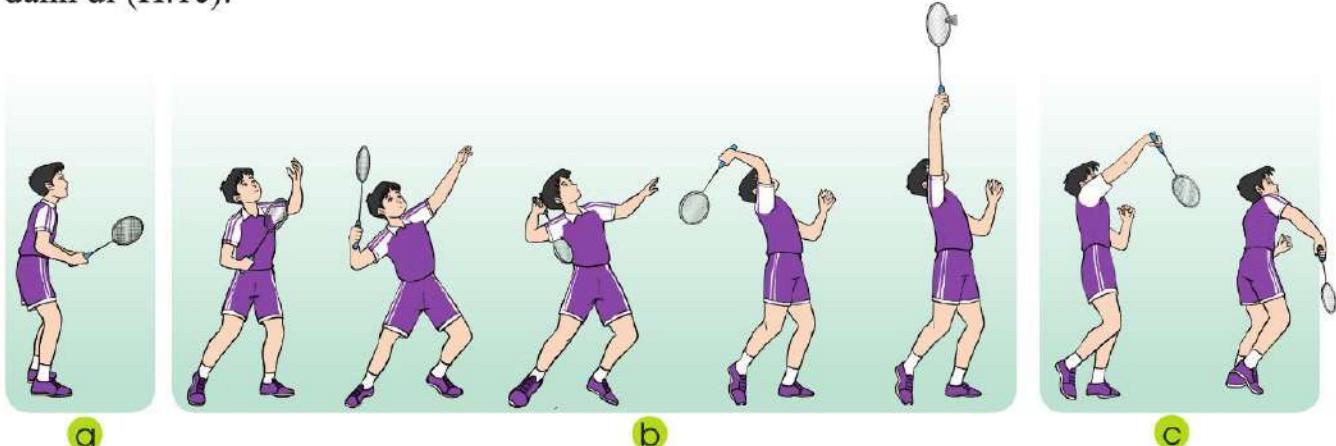
 KIẾN THỨC MỚI

 Kĩ thuật đánh cầu cao xa

**TTCB:** Hai chân đứng song song rộng bằng vai, trọng tâm rơi vào giữa hai chân, hai tay co tự nhiên, tay thuận cầm vợt, mắt quan sát đường cầu đến (H.1a).

**Thực hiện:** Khi cầu đến, chân bên tay không thuận làm trụ, chân còn lại bước về phía sau một bước ngắn, thân người xoay sang bên tay thuận, trọng tâm chuyển sang chân sau, vai bên tay không thuận hơi hướng lên cao ra trước theo hướng cầu đến, đồng thời tay thuận đưa vợt từ trước lên sau, mặt vợt hơi chúc xuông, tay còn lại co tự nhiên. Khi đánh cầu, tay thuận đưa vợt từ sau lên trước đánh cầu, đồng thời chuyển trọng tâm từ chân sau sang chân trước, thân người ngả theo hướng đánh cầu. Khi tiếp xúc với cầu, mặt vợt hơi ngừa, vị trí tiếp xúc đánh cầu thẳng trên đỉnh đầu và ở điểm cao nhất có thể với được (H.1b).

**Kết thúc:** Duỗi dừng cánh tay và cổ tay, thân người hơi ngả về hướng cầu được đánh đi (H.1c).



Hình 1. Kỹ thuật đánh cầu cao xa

**Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao xa:** Vai bên tay không thuận hướng theo hướng cầu đến; kiểm soát vị trí và thời điểm tiếp xúc cầu; sử dụng lực cổ tay khi đánh cầu.

### Một số quy định trong thi đấu đơn môn Cầu lông

- Khi bắt đầu các hiệp đấu, người giao cầu và người nhận giao cầu đứng ở ô bên phải phần sân mình.
- Trong quá trình thi đấu, người giao cầu và người nhận giao cầu đứng ở ô bên phải phần sân mình khi điểm số ghi được là chẵn trong hiệp đấu đó.
- Trong quá trình thi đấu, người giao cầu và người nhận giao cầu đứng ở ô bên trái phần sân mình khi điểm số ghi được là lẻ trong hiệp đấu đó.
- Trong quá trình thi đấu, nếu người giao cầu ghi điểm thì sẽ tiếp tục giao cầu ở ô giao cầu còn lại.
- Trong quá trình thi đấu, nếu người nhận giao cầu ghi điểm thì sẽ trở thành người giao cầu.

### LUYỆN TẬP

#### Luyện tập kỹ thuật đánh cầu cao xa

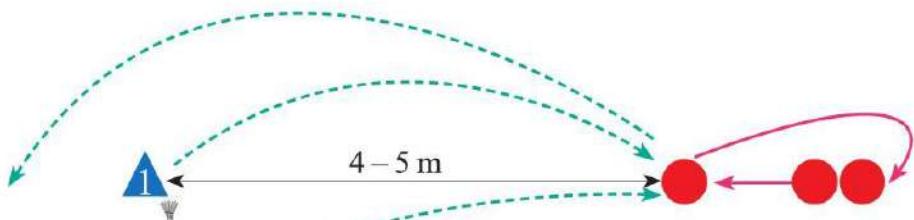
##### • Mô phỏng kỹ thuật đánh cầu cao xa

Từ TTCB hai chân đứng song song, thực hiện mô phỏng các giai đoạn của kỹ thuật đánh cầu cao xa. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

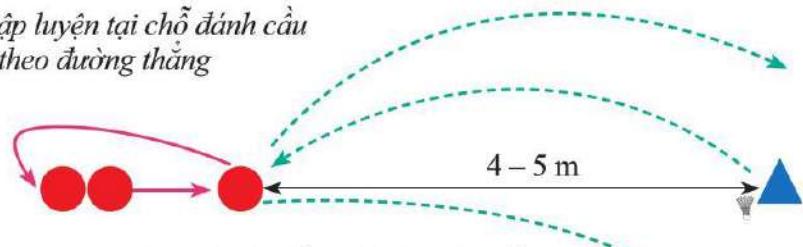
##### • Tại chỗ đánh cầu cao xa theo các hướng khác nhau không có lưới

Người hỗ trợ tung (giao) cầu ở cự li từ 4 – 5 m, người tập đứng tại chỗ sử dụng kỹ thuật đánh cầu cao xa thực hiện:

- Đánh cầu theo đường thẳng: Người hỗ trợ đứng ở vị trí số 1 và số 2 giao cầu (H.2).
- Đánh cầu theo đường chéo: Luân phiên đánh cầu sang trái, sang phải theo đường chéo (H.3).



Hình 2. Sơ đồ tập luyện tại chỗ đánh cầu cao xa theo đường thẳng



Hình 3. Sơ đồ tập luyện tại chỗ đánh cầu cao xa theo đường chéo

- Phối hợp đánh cầu theo đường thẳng và đường chéo.

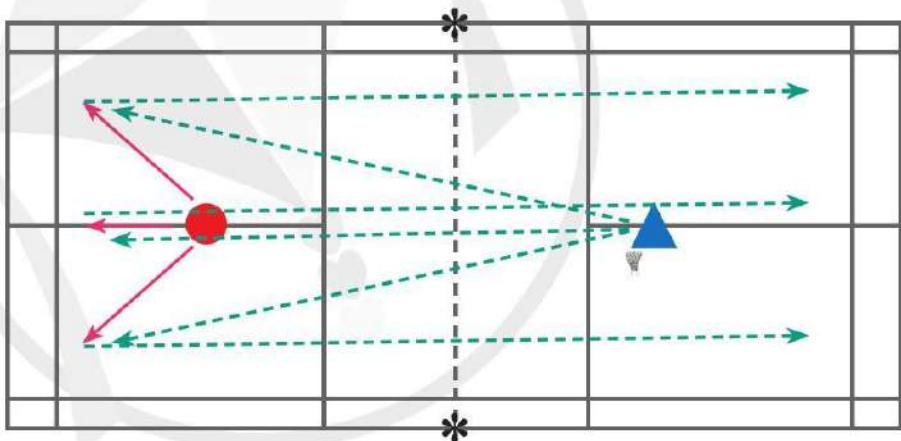
Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

#### • *Di chuyển đánh cầu cao xa theo các hướng khác nhau*

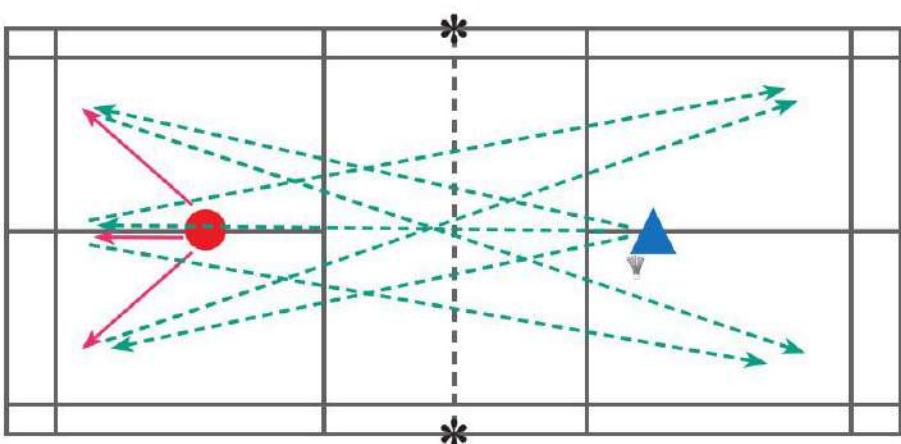
Người hỗ trợ tung (giao) cầu ở cự li từ 4 – 5 m, người tập xác định vị trí cầu rơi, di chuyển lùi ra sau, sang trái hoặc sang phải sử dụng kỹ thuật đánh cầu cao xa thực hiện:

- Đánh cầu theo đường thẳng (H.4).
- Đánh cầu theo đường chéo (H.5).
- Phối hợp đánh cầu theo đường thẳng và đường chéo.

Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



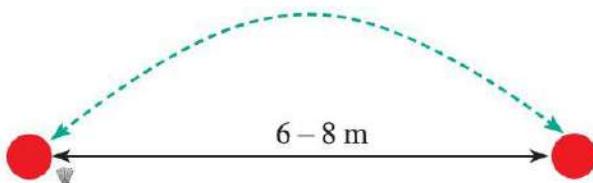
Hình 4. Sơ đồ tập luyện di chuyển đánh cầu cao xa theo đường thẳng



Hình 5. Sơ đồ tập luyện di chuyển đánh cầu cao xa theo đường chéo

### • Đánh cầu qua lại không có lưới

Sử dụng kĩ thuật đánh cầu cao xa thực hiện đánh cầu qua lại ở cự li từ 6 – 8 m (H.6). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



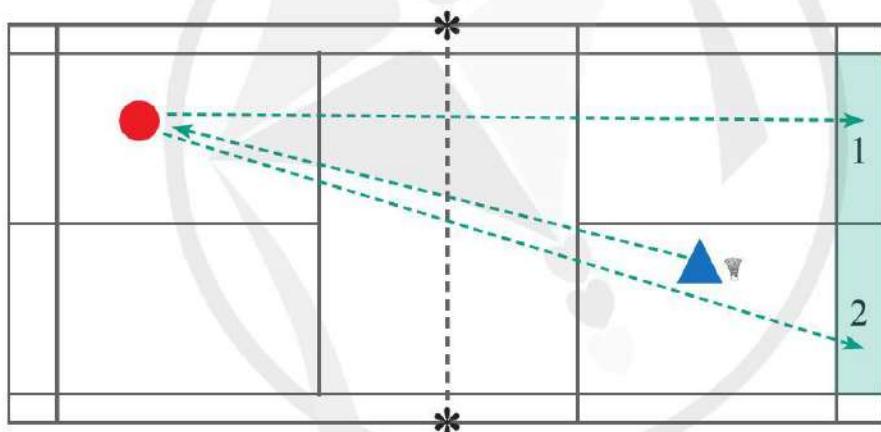
Hình 6. Sơ đồ tập luyện đánh cầu qua lại

### • Đánh cầu cao xa vào ô quy định

Sử dụng kĩ thuật đánh cầu cao xa thực hiện đánh cầu vào các ô quy định có kích thước  $0,76 \times 2,59$  m (H.7):

- Đánh cầu theo đường thẳng vào ô số 1.
- Đánh cầu theo đường chéo vào ô số 2.

Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 7. Sơ đồ tập luyện đánh cầu cao xa vào ô quy định

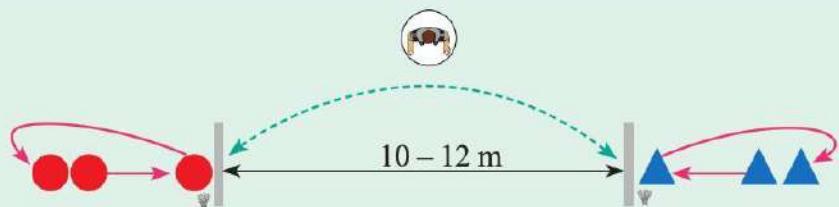


## TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH VÀ KHẢ NĂNG KHÉO LÉO

### 1. Đánh cầu qua lại tiếp sức

**Chuẩn bị:** Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch giới hạn, hai vạch giới hạn cách nhau từ 10 – 12 m, mỗi người cầm một chiếc vợt cầu lông (H.8).

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng thành viên của mỗi đội di chuyển lên trước thực hiện đánh cầu cao xa qua vạch giới hạn sang phía đối phương, sau đó di chuyển về cuối hàng để người tiếp theo thực hiện lượt chơi (H.8). Trò chơi tiến hành liên tục từ 3 – 5 phút. Đội nào có số lần thực hiện thành công nhiều nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 8. Sơ đồ trò chơi “Đánh cầu qua lại tiếp sức”

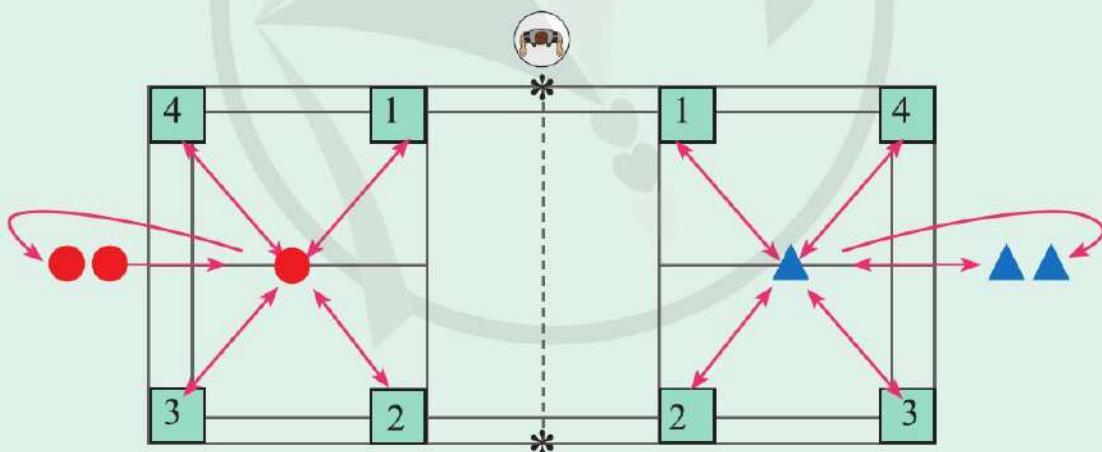
## 2. Nhanh khéo

### Chuẩn bị:

- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau đường biên ngang.
- Vẽ các ô hình chữ nhật có kích thước  $1 \times 1,5$  m ở các vị trí trên sân (H.9).

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng thành viên của mỗi đội di chuyển vào khu vực trung tâm của sân, liên tục di chuyển qua các vị trí theo thứ tự từ ô số 1 đến ô số 4. Tại vị trí số 1 và số 2 thực hiện một lần kĩ thuật đánh cầu thấp tay; tại vị trí số 3 và số 4 thực hiện một lần kĩ thuật đánh cầu cao tay. Sau đó, di chuyển về cuối hàng để người tiếp theo thực hiện lượt chơi (H.9). Thực hiện liên tục cho tới khi tất cả các thành viên của đội hoàn thành lượt chơi. Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.

**Chú ý:** Người chơi phải di chuyển về vị trí trung tâm trước khi di chuyển tới các ô đánh số thứ tự và trước khi kết thúc lượt chơi.



Hình 9. Sơ đồ trò chơi “Nhanh khéo”

## VẬN DỤNG

**1/** Trong thi đấu đơn môn Cầu lông, khi điểm số ghi được là chẵn thì VĐV giao cầu sẽ đứng ở vị trí nào bên phần sân của mình?

**2/** Hãy so sánh kĩ thuật đánh cầu cao xa và kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay.

**3/** Vận dụng kĩ thuật đánh cầu cao xa vào hoạt động tập luyện hàng ngày để phát triển sức mạnh và khả năng khéo léo.

# KĨ THUẬT ĐẬP CẦU VÀ PHỐI HỢP

## MỘT SỐ KĨ THUẬT CƠ BẢN

BÀI  
1

### KĨ THUẬT ĐẬP CẦU



#### MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẨN ĐẠT

- Thực hiện được kĩ thuật đập cầu và biết vận dụng vào tập luyện hằng ngày.
- Vận dụng được một số quy định trong thi đấu đôi môn Cầu lông.
- Biết phán đoán và xử lí linh hoạt các tình huống trong tập luyện.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Có ý thức tự giác và tích cực trong tập luyện.

#### Khởi động chung

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

#### Khởi động chuyên môn

- Tại chỗ chạy nhẹ nhàng.
- Xoay khớp cổ tay, vai với vợt.
- Lăng vợt phải, trái.
- Di chuyển một bước, nhiều bước kết hợp mô phỏng kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay, trái tay và kĩ thuật đánh cầu cao xa.
- Đánh cầu cao xa qua lại.



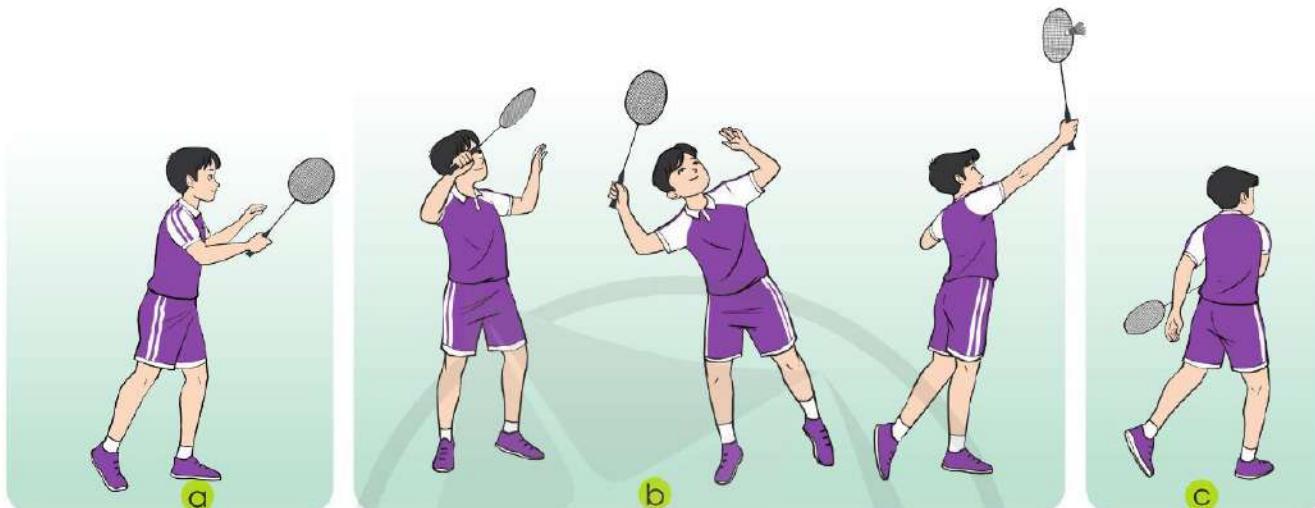
#### Kĩ thuật đập cầu

**TTCB:** Đứng chân trước chân sau, chân bên tay thuận đặt sau, trọng tâm rơi vào chân trước, thân người thẳng tự nhiên, tay thuận cầm vợt để mặt vợt cao ngang trán, căng tay và cánh tay tạo thành một góc khoảng  $90^\circ$ , tay còn lại co tự nhiên, mắt quan sát đường cầu đến (H.1a).

**Thực hiện:** Khi chuẩn bị đánh cầu, thân người xoay sang bên tay thuận, trọng tâm chuyển từ chân trước sang chân sau, vai bên tay không thuận hướng ra trước, hơi lên cao theo hướng

cầu đến, đồng thời tay thuận đưa vợt từ trước lên sau, mặt vợt chúc xuống, tay còn lại hơi nâng lên cao. Khi đánh cầu, tay thuận đưa vợt từ sau lên trên ra trước, mặt vợt vuông góc với hướng đánh cầu, đồng thời trọng tâm chuyển từ chân sau lên chân trước, thân người xoay nhanh ra trước theo hướng đánh cầu, gập thân người kết hợp gập nhanh cổ tay đập cầu. Vị trí tiếp xúc cầu chéch trước trán và ở điểm cao nhất có thể đánh cầu (H.1b).

**Kết thúc:** Gập dừng cánh tay và cổ tay, vợt đưa từ trên xuống dưới sang bên không thuận, thân người có xu hướng lao về trước và bước chân thuận lên trước để giữ thăng bằng (H.1c).



Hình 1. Kỹ thuật đập cầu

**Một số chú ý khi thực hiện kỹ thuật đập cầu:** Thân người thả lỏng và giữ thăng bằng; lựa chọn vị trí và thời điểm tiếp xúc cầu phù hợp; sử dụng lực cổ tay khi đánh cầu.

### Một số quy định trong thi đấu đôi môn Cầu lông

- Khi bắt đầu các hiệp đấu, người giao cầu và người nhận giao cầu đứng ở ô bên phải phần sân mình.
- Trong quá trình thi đấu, người giao cầu sẽ đứng ở ô bên phải phần sân mình nếu điểm số ghi được là chẵn và đứng ở ô bên trái phần sân mình nếu điểm số ghi được là lẻ.
- Nếu bên giao cầu ghi điểm thì tiếp tục giao cầu luân phiên qua lại giữa hai ô phải, trái bên phần sân mình.
- Nếu bên nhận giao cầu ghi điểm thì sẽ trở thành bên giao cầu.
- Sau mỗi lần đổi giao cầu, các VĐV của cả bên giao cầu và bên nhận giao cầu đều phải giữ nguyên vị trí đứng đúng theo vị trí trước khi đổi quyền giao cầu.
- Thứ tự giao cầu trong một hiệp đấu sau mỗi lần đổi giao cầu như sau: Từ người giao cầu đầu tiên khi hiệp đấu bắt đầu ở ô bên phải, đến đồng đội của người nhận giao cầu lúc này đang đứng ở ô bên trái, sang đồng đội của người giao cầu đầu tiên, trở lại người nhận cầu đầu tiên, sau đó lại đến người giao cầu đầu tiên và cứ thế tiếp tục cho đến khi hiệp đấu kết thúc.

- Khi các hiệp thi đấu tiếp theo diễn ra, bất kì VĐV nào của bên thắng ở hiệp trước đó đều có thể giao cầu trước và bất kì VĐV nào của bên thua ở hiệp trước đó cũng có thể nhận giao cầu trước.

## LUYỆN TẬP

### Luyện tập kĩ thuật đập cầu

#### Mô phỏng kĩ thuật đập cầu

Tù TTBCB thực hiện mô phỏng các giai đoạn của kĩ thuật đập cầu. Tập luyện cá nhân, theo cặp hoặc theo nhóm.

#### Tại chổ đập cầu theo các hướng khác nhau

Người hỗ trợ tung (giao) cầu cao ở cự li từ 4 – 5 m, người tập đứng tại chổ sử dụng kĩ thuật đập cầu thực hiện:

- Đập cầu theo đường thẳng.
- Đập cầu theo đường chéo.
- Phối hợp đập cầu luân phiên theo đường thẳng và đường chéo (H.2).

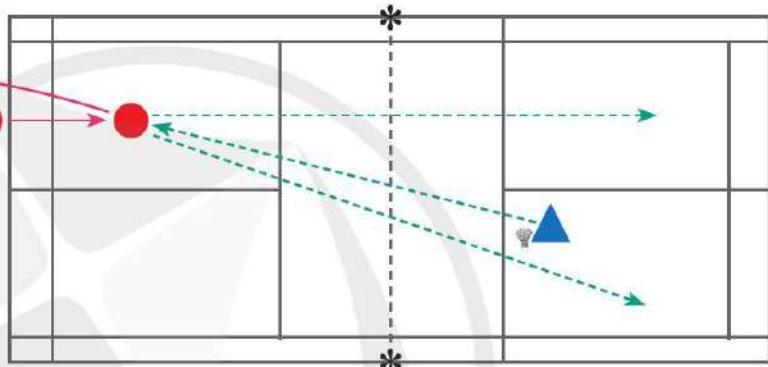
Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

#### Di chuyển đập cầu theo các hướng khác nhau (không có lưới)

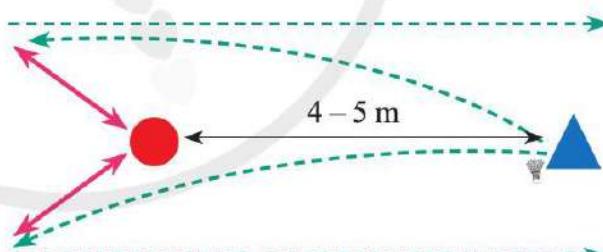
Người hỗ trợ tung (giao) cầu ở cự li từ 4 – 5 m, người tập xác định vị trí cầu rơi, di chuyển lùi trái, lùi phải và sử dụng kĩ thuật đập cầu thực hiện:

- Đập cầu theo đường thẳng (H.3).
- Đập cầu theo đường chéo (H.4).
- Phối hợp đập cầu luân phiên theo đường thẳng và đường chéo.

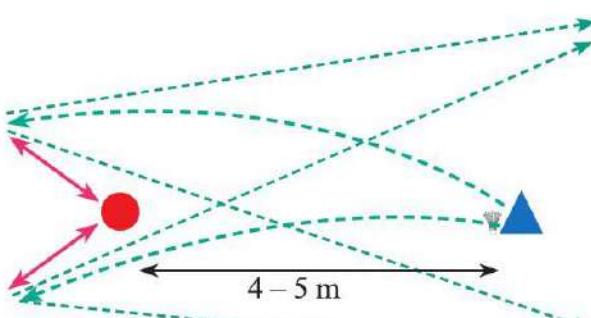
Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 2. Sơ đồ tập luyện phối hợp tại chổ đập cầu theo đường thẳng và đường chéo



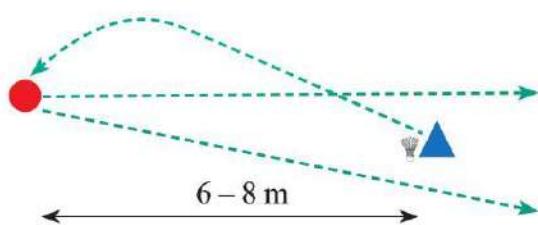
Hình 3. Sơ đồ tập luyện di chuyển đập cầu theo đường thẳng



Hình 4. Sơ đồ tập luyện di chuyển đập cầu theo đường chéo

### • Đập cầu nhiều lần liên tiếp có người hỗ trợ (không có lưới)

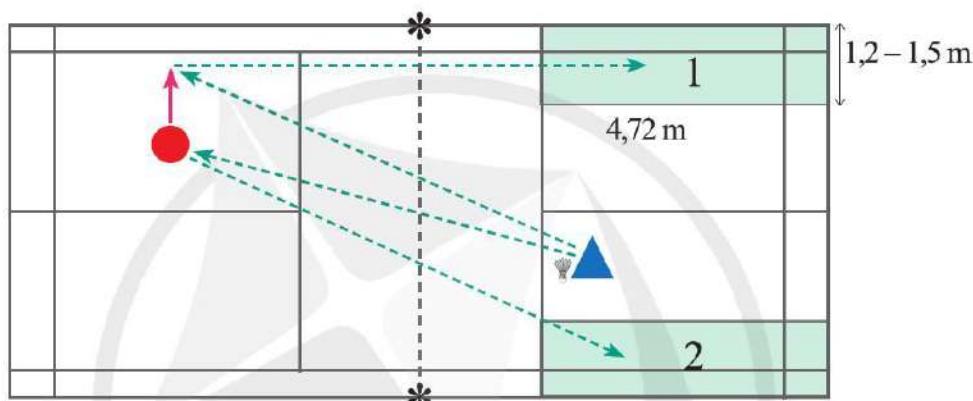
Người hỗ trợ chuyên cầu cao xa ở cự li từ 6 – 8 m. Người thực hiện liên tục đập cầu từ 3 – 5 lần theo đường thẳng, sau đó chuyển sang đập cầu theo đường chéo (H.5). Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 5. Sơ đồ tập luyện đập cầu nhiều lần liên tiếp có người hỗ trợ

### • Đập cầu vào ô quy định

Người hỗ trợ tung (giao) cầu, người thực hiện sử dụng kĩ thuật đập cầu thực hiện đập cầu vào ô quy định có chiều rộng từ 1,2 – 1,5 m (H.6):



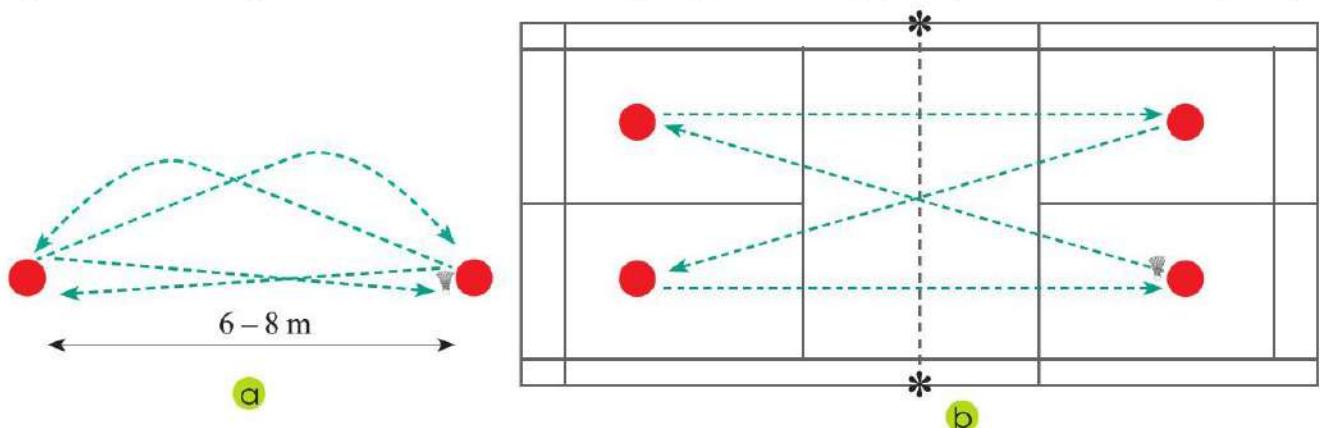
Hình 6. Sơ đồ tập luyện đập cầu vào ô quy định

- Đập cầu theo đường thẳng dọc biên vào ô số 1.
- Đập cầu theo đường chéo vào ô số 2.

Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

### • Phối hợp chuyên cầu và đập cầu

Luân phiên sử dụng kĩ thuật đánh cầu thấp tay và đánh cầu cao xa thực hiện chuyên cầu cho người đối diện đập cầu ở cự li từ 6 – 8 m. Tập luyện theo cặp (H.7a) hoặc theo nhóm (H.7b).



Hình 7. Sơ đồ tập luyện phối hợp chuyên cầu và đập cầu

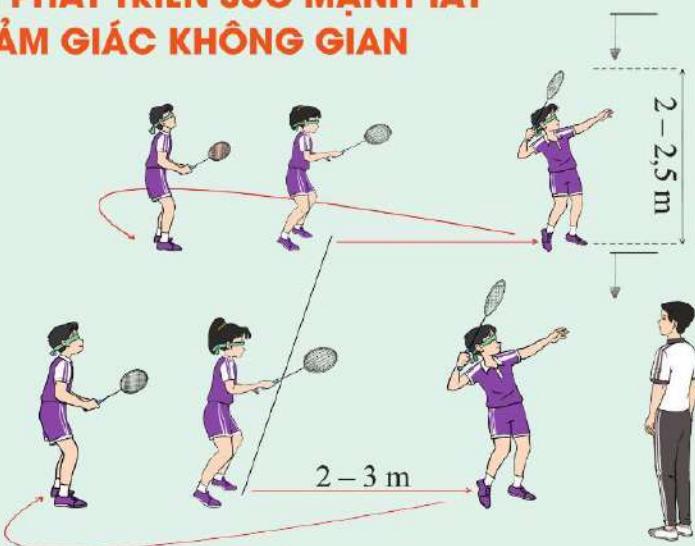


## TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TAY VÀ CẢM GIÁC KHÔNG GIAN

### 1. Bịt mắt đập cầu

#### Chuẩn bị:

- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát, mỗi người cầm một chiếc vợt cầu lông và bịt mắt.
- Treo một quả cầu lông trên một sợi dây sao cho quả cầu cách mặt sân khoảng 2 – 2,5 m và cách vạch xuất phát từ 2 – 3 m (H.8).



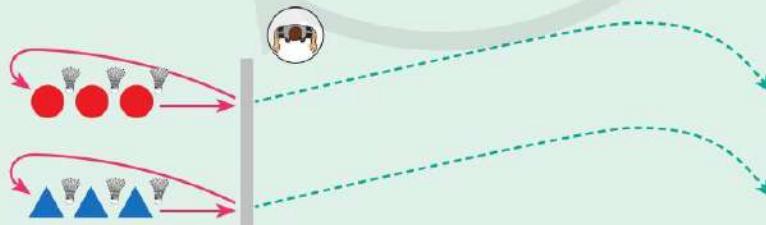
Hình 8. Trò chơi “Bịt mắt đập cầu”

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, lần lượt từng thành viên của mỗi đội di chuyển từ vạch xuất phát tới vị trí thích hợp, sử dụng kĩ thuật đập cầu thực hiện đập một lần vào quả cầu, sau đó bỏ bịt mắt và di chuyển về cuối hàng (H.8). Đội nào có số lần đập trúng cầu nhiều nhất sẽ thắng cuộc.

### 2. Ném cầu xa

**Chuẩn bị:** Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch giới hạn, trên tay mỗi người cầm một quả cầu lông (H.9).

**Cách chơi:** Ở mỗi lượt chơi, mỗi đội cử một thành viên đại diện thi đấu với thành viên của các đội còn lại. Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người chơi di chuyển tới sát vạch giới hạn, thực hiện ném mạnh quả cầu đi xa sau đó di chuyển về cuối hàng (H.9). Người ném xa nhất sẽ ghi được 1 điểm. Kết thúc trò chơi, đội nào ghi được nhiều điểm nhất sẽ thắng cuộc.



Hình 9. Sơ đồ trò chơi “Ném cầu xa”

## VĂN ĐỤNG

**1/** Khi thi đấu đôi trong môn Cầu lông, sau mỗi lần đổi giao cầu, các VĐV sẽ đứng ở vị trí nào bên phần sân của mình?

**2/** Hãy so sánh kĩ thuật đập cầu và kĩ thuật đánh cầu cao xa.

**3/** Vận dụng kĩ thuật đập cầu vào hoạt động tập luyện hàng ngày để rèn luyện sức mạnh tay và tăng cường thể lực.

 **MỞ ĐẦU**
 **MỤC TIÊU, YÊU CẦU CẦN ĐẶT**

- Phối hợp được một số kĩ thuật đánh cầu trong tập luyện và thi đấu.
- Vận dụng được một số quy định về lỗi đánh cầu trong tập luyện và thi đấu cầu lông.
- Biết điều chỉnh, sửa sai một số động tác thông qua nghe, quan sát, tập luyện của bản thân và tổ, nhóm.
- Có tinh thần tập thể, thể hiện sự yêu thích môn Cầu lông và sự tăng tiến thể lực trong tập luyện và rèn luyện.

 **Khởi động chung**

- Bài tập tay không.
- Khởi động các khớp.
- Bài tập căng cơ.

 **Khởi động chuyên môn**

- Tại chỗ chạy nhẹ nhàng, sau đó di chuyển.
- Xoay khớp cổ tay, vai với vợt.
- Di chuyển nhiều bước mô phỏng đánh cầu thấp tay, đánh cầu cao xa.
- Tại chỗ mô phỏng kĩ thuật đập cầu.
- Đánh cầu cao xa qua lại.

 **KIẾN THỨC MỚI**
 **7 Phối hợp một số kĩ thuật cơ bản trong môn Cầu lông**

• **Phối hợp kĩ thuật giao cầu với kĩ thuật đánh cầu cao tay và kĩ thuật đánh cầu cao xa**

Là sự kết hợp giữa kĩ thuật giao cầu thuận tay và giao cầu trái tay với kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay, đánh cầu cao trái tay và kĩ thuật đánh cầu cao xa:

- Phối hợp kĩ thuật giao cầu trái tay thấp gần với kĩ thuật đánh cầu cao xa.
- Phối hợp kĩ thuật giao cầu thuận tay cao xa với kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay và đánh cầu cao trái tay.

• **Phối hợp kĩ thuật giao cầu với kĩ thuật đập cầu**

Là sự kết hợp giữa kĩ thuật giao cầu thuận tay và giao cầu trái tay với kĩ thuật đập cầu:

- Phối hợp kĩ thuật giao cầu trái tay thấp gần với kĩ thuật đập cầu.
- Phối hợp kĩ thuật giao cầu thuận tay cao xa với kĩ thuật đập cầu.

### • **Phối hợp kĩ thuật đánh cầu thấp tay với kĩ thuật đánh cầu cao tay và kĩ thuật đập cầu**

Là sự kết hợp liên hoàn giữa kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay và kĩ thuật đánh cầu thấp trái tay với kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay, đánh cầu cao trái tay và kĩ thuật đập cầu.

- Phối hợp kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay và đánh cầu thấp trái tay với kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay và đánh cầu cao trái tay.
- Phối hợp kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay và đánh cầu thấp trái tay với kĩ thuật đập cầu.

**Một số chú ý khi thực hiện phối hợp một số kĩ thuật cơ bản trong môn Cầu lông:** Sau khi hoàn thành một kĩ thuật, nhanh chóng chuyển sang thực hiện kĩ thuật tiếp theo; thực hiện đúng các bước di chuyển và kĩ thuật đánh cầu.

## 3/ Thi đấu

Tổ chức thi đấu đơn (1 – 1) và thi đấu đôi (2 – 2): Vận dụng các kĩ thuật động tác và các quy định, điều luật đã học để thi đấu.

### 4/ Một số quy định về lỗi đánh cầu trong thi đấu cầu lông

- Giao cầu phạm luật hoặc khi giao cầu, quả cầu bị mắc lại trên lưới ở bên phần sân mình hoặc bên phần sân đối phương, hoặc được đánh trả bởi đồng đội của người nhận giao cầu.
- Cầu rơi ở ngoài các đường biên; cầu đánh rúc lưới, bay xuyên qua lưới hoặc dưới lưới; cầu chạm người, trần nhà hay bất kì vật gì xung quanh sân; cầu bị dính lại trên vợt của người đánh; cầu được đánh với hai lần đánh liên tiếp của một VĐV hoặc được đánh liên tục bởi VĐV đó với đồng đội mình.
- VĐV chạm lưới hoặc các thiết bị trên sân bằng vợt hoặc thân người, quần áo.
- Xâm phạm sân đối phương bằng vợt hoặc thân người mà làm đối phương bị cản trở hoặc mất tập trung khi thực hiện đánh cầu; làm đối phương mất tập trung bằng các hành động la hét hay cử chỉ quá khích.

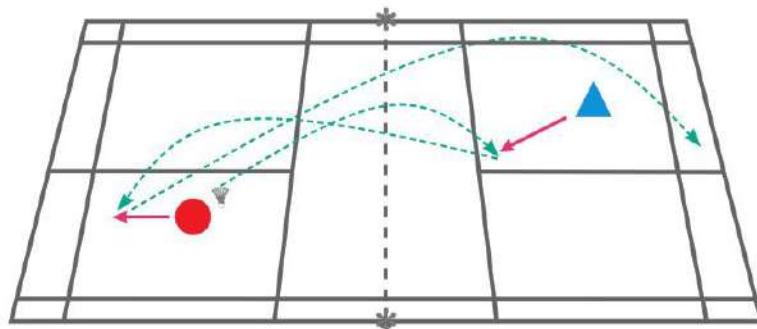
## 5/ LUYỆN TẬP

### 1/ Luyện tập phối hợp một số kĩ thuật cơ bản

#### • **Luyện tập phối hợp kĩ thuật giao cầu với kĩ thuật đánh cầu cao tay và kĩ thuật đánh cầu cao xa**

- Phối hợp kĩ thuật giao cầu trái tay thấp gần với kĩ thuật đánh cầu cao xa: Sử dụng kĩ thuật giao cầu trái tay thực hiện giao cầu thấp gần, sau đó:

+ Di chuyển lùi thẳng đánh cầu cao xa về cuối sân (H.1).

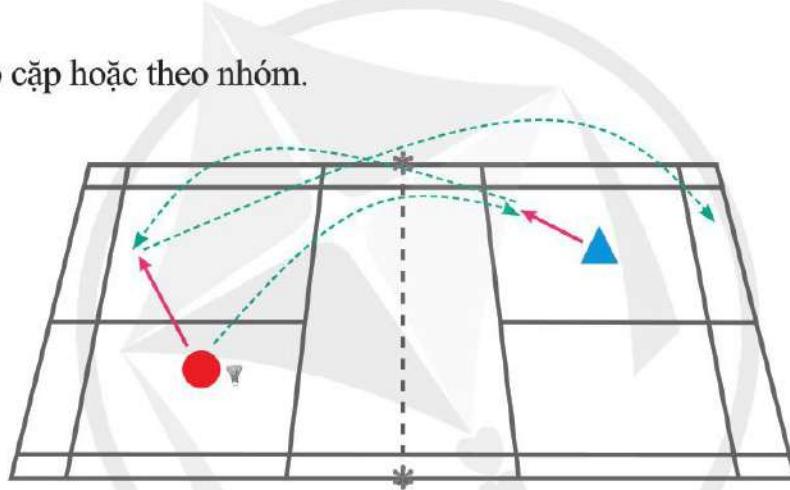


Hình 1. Sơ đồ tập luyện phối hợp giao cầu trái tay thấp gần với lùi thẳng đánh cầu cao xa

+ Di chuyển lùi sang trái hoặc sang phải đánh cầu cao xa (H.2).

+ Luân phiên thực hiện di chuyển lùi sau, lùi sang phải và lùi sang trái, thực hiện đánh cầu cao xa.

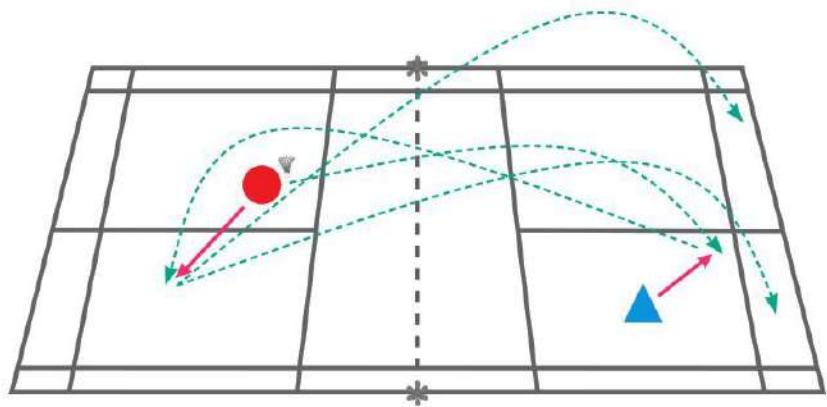
Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 2. Sơ đồ tập luyện phối hợp giao cầu trái tay thấp gần với lùi sang trái (phải) đánh cầu cao xa

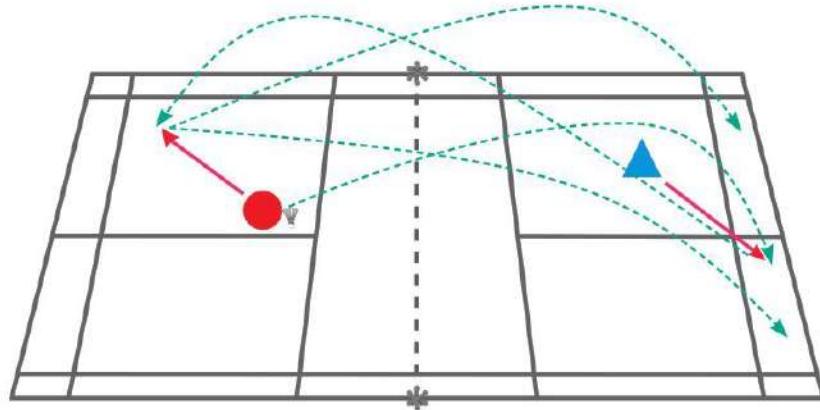
– Phối hợp giao cầu thuận tay cao xa với kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay và đánh cầu cao trái tay: Sử dụng kĩ thuật giao cầu thuận tay thực hiện giao cầu cao xa, sau đó:

+ Lùi sang bên phia tay thuận, thực hiện đánh cầu thuận tay theo đường thẳng hoặc đường chéo (H.3).



Hình 3. Sơ đồ tập luyện phối hợp giao cầu thuận tay cao xa với lùi sang bên phia tay thuận đánh cầu cao thuận tay

- + Lùi sang bên phía tay không thuận, thực hiện đánh cầu cao trái tay theo đường thẳng hoặc đường chéo (H.4).



Hình 4. Sơ đồ tập luyện phối hợp giao cầu thuận tay cao xa với lùi sang bên phía tay không thuận đánh cầu cao trái tay

- Luân phiên thực hiện lùi sang bên phía tay thuận và bên phía tay không thuận đánh cầu cao thuận tay và đánh cầu cao trái tay theo đường thẳng hoặc đường chéo.

Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

#### • **Luyện tập phối hợp kĩ thuật giao cầu với kĩ thuật đập cầu**

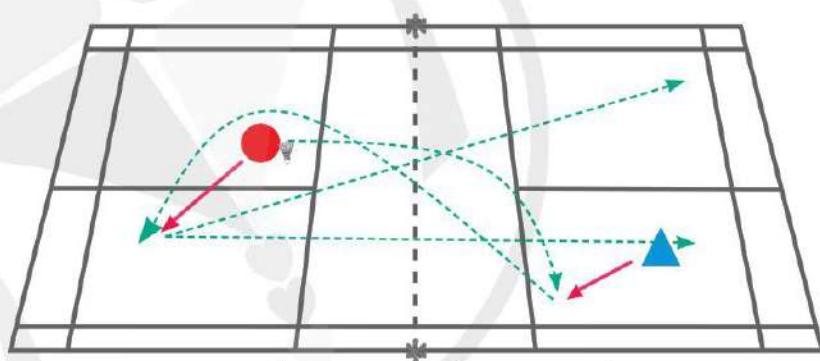
- Phối hợp kĩ thuật giao cầu trái tay thấp gần với kĩ thuật đập cầu: Sử dụng kĩ thuật giao cầu trái tay thực hiện giao cầu thấp gần, sau đó:

- + Lùi sang bên phía tay thuận thực hiện đập cầu theo đường thẳng hoặc đường chéo (H.5).

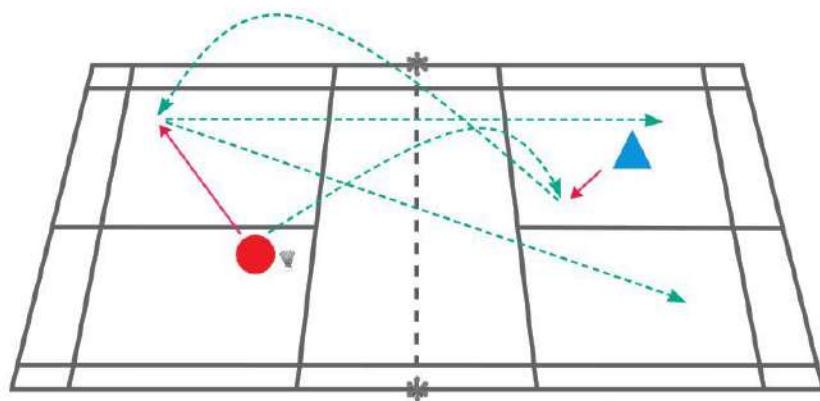
- + Lùi sang bên phía tay không thuận thực hiện đập cầu theo đường thẳng hoặc đường chéo (H.6).

- + Luân phiên lùi sang bên phía tay thuận và bên phía tay không thuận thực hiện đập cầu theo đường thẳng hoặc đường chéo.

Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 5. Sơ đồ tập luyện phối hợp giao cầu trái tay thấp gần với lùi sang bên phía tay thuận đập cầu



Hình 6. Sơ đồ tập luyện phối hợp giao cầu trái tay thấp gần với lùi sang bên phía tay không thuận đập cầu

- Phối hợp kĩ thuật giao cầu thuận tay cao xa với kĩ thuật đập cầu: Sử dụng kĩ thuật giao cầu thuận tay thực hiện giao cầu cao xa, sau đó:

  - + Lùi sang bên phía tay thuận thực hiện đập cầu theo đường thẳng hoặc đường chéo (H.7).

  - + Lùi sang bên phía tay không thuận thực hiện đập cầu theo đường thẳng hoặc đường chéo (H.8).

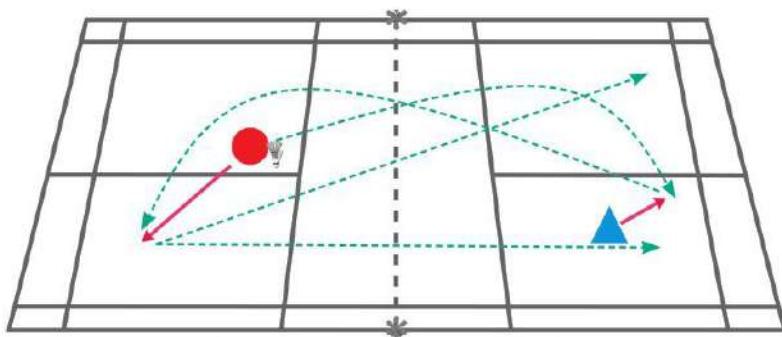
  - + Luân phiên lùi sang bên phía tay thuận và bên phía tay không thuận thực hiện đập cầu theo đường thẳng hoặc đường chéo.

Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.

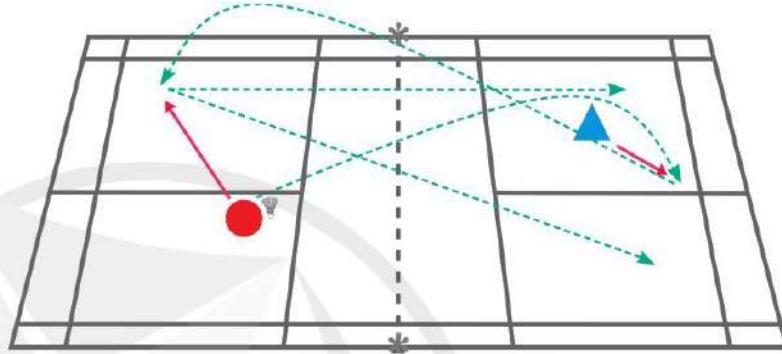
#### **• *Luyện tập phối hợp kĩ thuật đánh cầu thấp tay với kĩ thuật đánh cầu cao tay và kĩ thuật đập cầu***

- Phối hợp kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay và đánh cầu thấp trái tay với kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay và đánh cầu cao trái tay: luân phiên di chuyển và thực hiện:

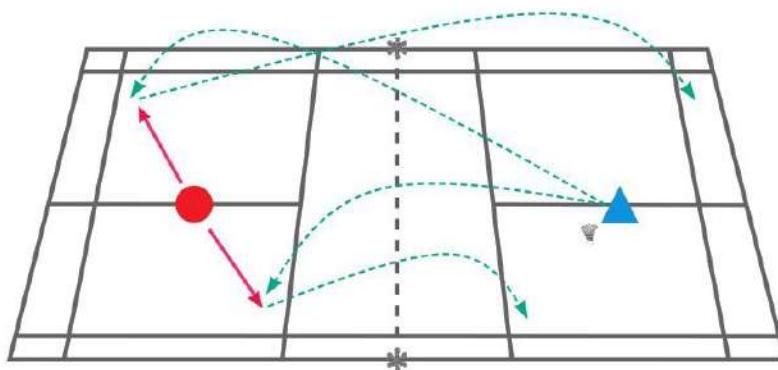
  - + Tiến phải đánh cầu thấp thuận tay, sau đó lùi trái đánh cầu cao trái tay (H.9).



Hình 7. Sơ đồ tập luyện phối hợp giao cầu thuận tay cao xa với lùi sang bên phía tay thuận đập cầu



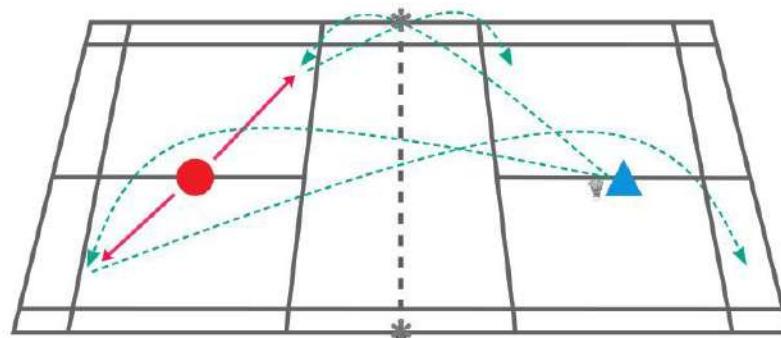
Hình 8. Sơ đồ tập luyện phối hợp giao cầu thuận tay cao xa với lùi sang bên phía tay không thuận đập cầu



Hình 9. Sơ đồ tập luyện phối hợp tiến phải đánh cầu thấp thuận tay với lùi trái đánh cầu cao trái tay

+ Tiến trái đánh cầu thấp trái tay, sau đó lùi phải đánh cầu cao thuận tay (H.10).

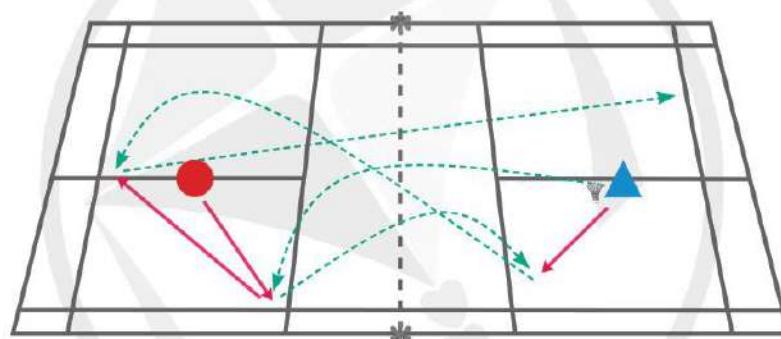
Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



Hình 10. Sơ đồ tập luyện phối hợp tiến trái đánh cầu thấp  
trái tay với lùi phải đánh cầu cao thuận tay

- Phối hợp kĩ thuật đánh cầu thấp thuận tay và đánh cầu thấp trái tay với kĩ thuật đập cầu: luân phiên di chuyển và thực hiện:

+ Tiến phải đánh cầu thấp thuận tay, sau đó lùi sau đập cầu (H.11).

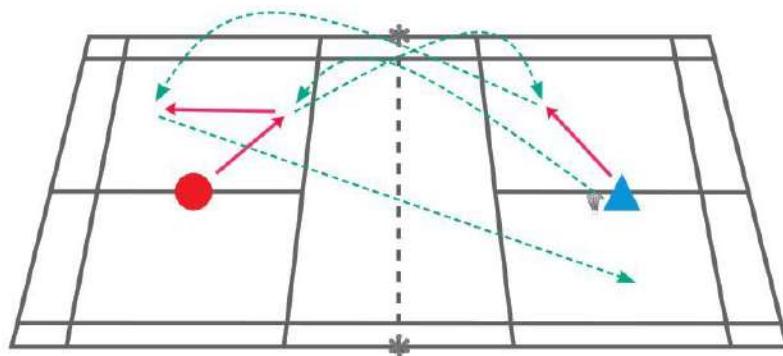


Hình 11. Sơ đồ tập luyện phối hợp tiến phải đánh cầu thấp  
thuận tay với lùi sau đập cầu

+ Tiến trái đánh cầu thấp trái tay, sau đó lùi sau đập cầu (H.12).

+ Phối hợp thực hiện cả ba kĩ thuật: đánh cầu thấp thuận tay, đánh cầu thấp trái tay và đập cầu.

Tập luyện theo cặp hoặc theo nhóm.



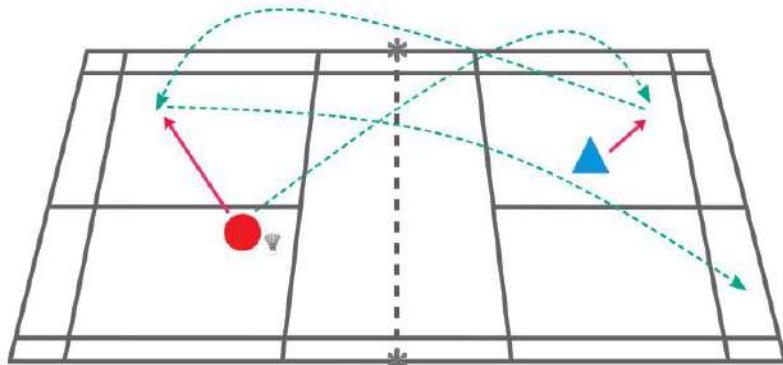
Hình 12. Sơ đồ tập luyện phối hợp tiến trái đánh cầu thấp  
trái tay với lùi sau đập cầu

## Bài tập thi đấu

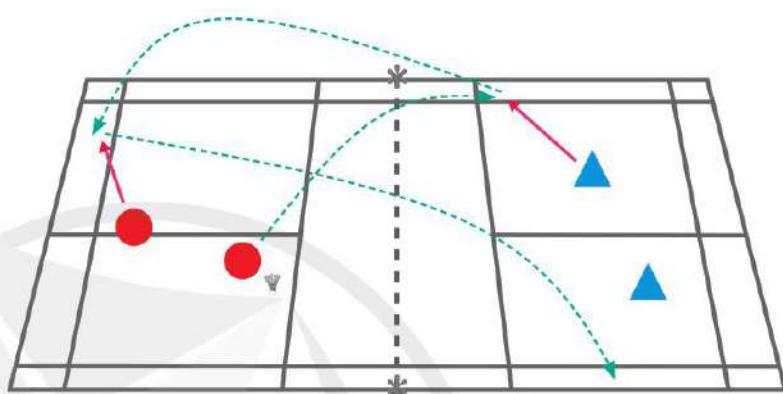
- Tổ chức thi đấu đơn: Chia số học sinh trong lớp thành các cặp, thi đấu với nhau theo hình thức 1 – 1 (H.13).
- Tổ chức thi đấu đôi: Chia số học sinh trong lớp thành các đội gồm 2 người, thi đấu với nhau theo hình thức 2 – 2 (H.14).

*Yêu cầu:*

- Thi đấu tích cực, vận dụng các kĩ thuật đã học.
- Áp dụng các quy định, điều luật đã học trong tổ chức thi đấu.



Hình 13. Sơ đồ thi đấu đơn (1 – 1)



Hình 14. Sơ đồ thi đấu đôi (2 – 2)

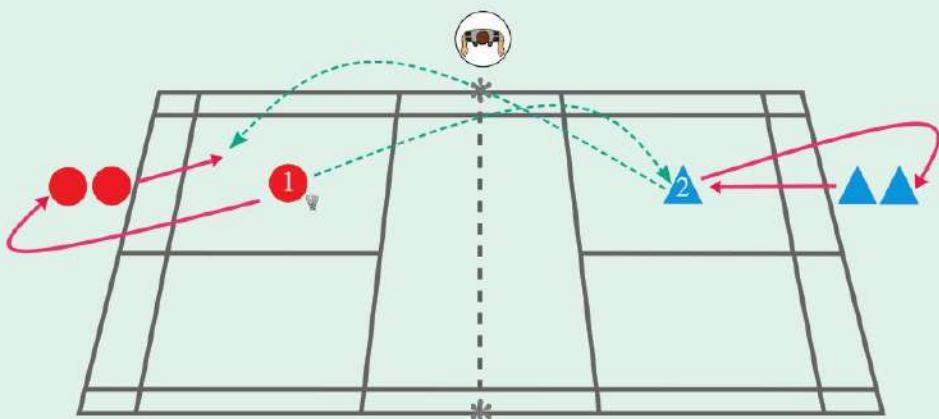


## TRÒ CHƠI PHÁT TRIỂN SỨC NHANH, KHẢ NĂNG KHÉO LÉO VÀ PHỐI HỢP NHÓM

### 1. Đánh cầu tiếp sức

**Chuẩn bị:** Chia số học sinh trong lớp thành hai đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau đường biên ngang của nửa bên sân cầu lông, mỗi người cầm một vợt (H.15).

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng 1 thực hiện giao cầu sang sân đối phương, sau đó nhanh chóng di chuyển ra ngoài sân, xuống cuối hàng để người tiếp theo di chuyển vào sân chuẩn bị đánh cầu. Người đầu hàng 2 thực hiện một động tác đánh cầu để đỡ giao cầu, sau đó nhanh chóng di chuyển ra ngoài, về cuối hàng 2 để người tiếp theo di chuyển vào sân chuẩn bị đánh cầu (H.15). Thực hiện liên tục cho tới khi cầu rơi xuống mặt sân. Khi một đội để cầu rơi xuống phần sân của đội mình, đánh cầu vào lưới hoặc đánh cầu ra ngoài sân, đội đối phương sẽ được 1 điểm. Đội nào đạt được số điểm quy định trước sẽ thắng cuộc.



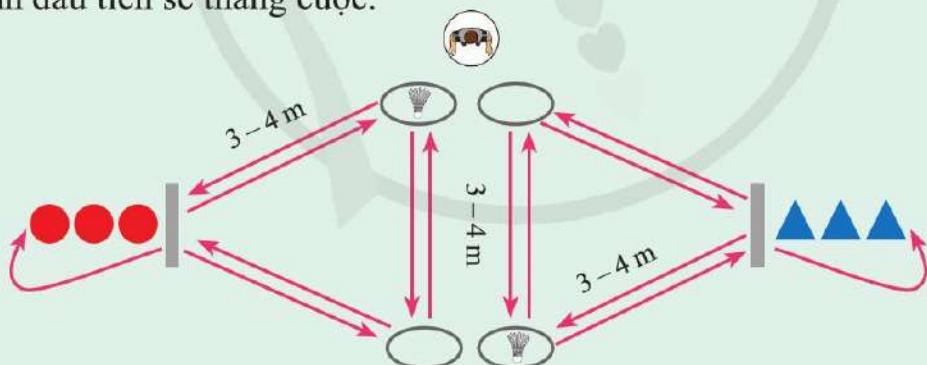
Hình 15. Sơ đồ trò chơi “Đánh cầu tiếp sức”

## 2. Chuyển cầu tiếp sức

### Chuẩn bị:

- Chia số học sinh trong lớp thành các đội đều nhau, xếp theo hàng dọc đứng ở sau vạch xuất phát.
- Tại khu vực của mỗi đội, vẽ hai vòng tròn có đường kính khoảng 20 cm, cách nhau và cách vạch xuất phát từ 3 – 4 m. Đặt một quả cầu vào một trong hai vòng tròn (H.16).

**Cách chơi:** Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người đầu hàng của các đội di chuyển nhanh tới vòng tròn có quả cầu, nhặt cầu và chuyển sang vòng tròn bên kia, sau đó chạy về chạm tay vào người tiếp theo và di chuyển về cuối hàng. Liên tục thực hiện cho tới khi tất cả thành viên của các đội hoàn thành lượt chơi (H.16). Đội nào hoàn thành đầu tiên sẽ thắng cuộc.



Hình 16. Sơ đồ trò chơi “Chuyển cầu tiếp sức”

## VẬN DỤNG

**1/** Trong thi đấu cầu lông, quả cầu bị đánh chạm vào trần nhà là trường hợp mắc lỗi nào?

**2/** Vận dụng các bài tập phối hợp kỹ thuật giao cầu, kỹ thuật đánh cầu cao tay, kỹ thuật đánh cầu cao xa với kỹ thuật đập cầu vào các trò chơi vận động để rèn luyện, phát triển thể lực.

# BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

| THUẬT NGỮ                       | GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ  | TRANG                                      |
|---------------------------------|---|--|
| <b>D</b>                        |   |  |
| <b>Đánh cầu cao tay</b>         | Khi thực hiện đánh cầu, điểm tiếp xúc giữa mặt vợt với cầu cao hơn vai.   | 30, 48, 54, 55, 58, 61                     |
| <b>Đánh cầu cao xa</b>          | Khi thực hiện đánh cầu, đường cầu bay cao, xa về hướng đánh cầu.  | 40 – 49, 52 – 56, 61                       |
| <b>Đánh cầu thấp tay</b>        | Khi thực hiện đánh cầu, điểm tiếp xúc giữa mặt vợt với cầu thấp hơn thắt lưng.  | 23, 29, 30, 35, 39, 44, 48, 52, 54, 55, 58 |
| <b>G</b>                        |   |  |
| <b>Giao cầu cao xa</b>          | Khi thực hiện giao cầu, đường cầu bay cao, xa, điểm rơi vào trong khu vực giao cầu và sát với đường giới hạn giao cầu cuối sân. | 33, 56, 58                                 |
| <b>Giao cầu thấp gần</b>        | Khi thực hiện giao cầu, đường cầu bay thấp, điểm rơi vào trong khu vực giao cầu và sát với đường giới hạn giao cầu ở gần lưới.  | 33, 55, 57                                 |
| <b>T</b>                        |   |  |
| <b>Trọng tâm</b>                | Điểm tưởng tượng nằm ở chính giữa cơ thể và cân bằng các bộ phận của cơ thể (tương ứng với vị trí rốn trên cơ thể người).       | 33, 36, 56, 58                             |
| <b>V</b>                        |   |  |
| <b>Vị trí tiếp xúc đánh cầu</b> | Vị trí tiếp xúc giữa mặt vợt với cầu khi thực hiện động tác đánh cầu.   | 23, 24, 36, 40, 44                         |

# MỤC LỤC



## LỜI NÓI ĐẦU

Trang  
3

## DANH MỤC CHỮ VIẾT TẮT VÀ KÍ HIỆU

4

## PHẦN 1: KIẾN THỨC CHUNG

CHỦ ĐỀ: SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN  
VÀ DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ,  
PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

5

## PHẦN 2: THỂ THAO TỰ CHỌN – CẦU LÔNG

CHỦ ĐỀ 1: LỊCH SỬ MÔN CẦU LÔNG; KĨ THUẬT  
DI CHUYỂN VÀ KĨ THUẬT ĐÁNH CẦU  
THẤP TAY

Bài 1. Lịch sử môn Cầu lông; kĩ thuật cầm cầu,  
cầm vợt và kĩ thuật di chuyển cơ bản 13

Bài 2. Kĩ thuật đánh cầu thấp tay 23

CHỦ ĐỀ 2: KĨ THUẬT GIAO CẦU  
VÀ KĨ THUẬT ĐÁNH CẦU CAO TAY

Bài 1. Kĩ thuật giao cầu 30

Bài 2. Kĩ thuật đánh cầu cao thuận tay 35

Bài 3. Kĩ thuật đánh cầu cao trái tay 39

Bài 4. Kĩ thuật đánh cầu cao xa 44

CHỦ ĐỀ 3: KĨ THUẬT ĐẬP CẦU  
VÀ PHỐI HỢP MỘT SỐ KĨ THUẬT CƠ BẢN

Bài 1. Kĩ thuật đập cầu 49

Bài 2. Phối hợp một số kĩ thuật cơ bản và thi đấu 54

## BẢNG GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ

62

## NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC SƯ PHẠM

**Địa chỉ:** Tầng 6, Toà nhà số 128 đường Xuân Thuỷ, quận Cầu Giấy, TP. Hà Nội  
**Điện thoại:** 024.37547735 | **Email:** nxb@hnue.edu.vn | **Website:** www.nxbdhsp.edu.vn

### ***Chịu trách nhiệm xuất bản:***

Giám đốc – Tổng biên tập: NGUYỄN BÁ CƯỜNG

### ***Chịu trách nhiệm tổ chức bản thảo và bản quyền nội dung:***

CÔNG TY CỔ PHẦN ĐẦU TƯ XUẤT BẢN – THIẾT BỊ GIÁO DỤC VIỆT NAM

Chủ tịch Hội đồng Quản trị: NGÙT NGÔ TRẦN ÁI

Tổng Giám đốc: VŨ BÁ KHÁNH

### ***Biên tập:***

HÀ PHƯƠNG ANH

NGUYỄN BÁ HOÀ

NGUYỄN THỊ THUỶ

### ***Thiết kế sách và minh họa:***

ĐINH THỊ BÌNH – ĐĂNG HOÀNG VŨ

### ***Trình bày bìa:***

TRẦN TIỂU LÂM

### ***Sửa bản in:***

NGUYỄN VĂN HƯNG

## GIÁO DỤC THỂ CHẤT 10 – CẦU LÔNG

Mã số: .....

ISBN .....

In ..... cuốn, khổ 19 x 26,5cm, tại .....

Địa chỉ: .....

Số xác nhận đăng ký xuất bản: .....

Quyết định xuất bản số: .....

In xong và nộp lưu chiểu tháng ..... năm 20.....